

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

Цель: Приобщение детей и родителей к спорту и развитие у них стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Развивать у детей физические качества: ловкость, гибкость, координацию посредством использования нетрадиционных технологий;
- Развивать у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержку и настойчивость.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения, взаимовыручку и ответственность перед командой.

Вид мероприятия: фитнес - фестиваль

Место проведения: спортивный зал

Контингент участников: в фестивале участвуют команды воспитанников старшего дошкольного возраста, состоящих из 8 - 10 человек независимо от пола.

Оформление: музыкальное, техническое, рисунки о космосе.

Продолжительность мероприятия: 30 – 40 минут.

Предварительная работа:

- написание сценария;
- определение структуры проведения праздника;
- подбор музыкального сопровождения;
- оформление зала;
- формирование команд;
- подбор спортивного инвентаря;
- выбор показательного выступления.

Выступления команд состоят из композиций общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами. Композиция должна быть спортивно-танцевальной направленности, иметь четко выраженное начало и окончание.

Ход мероприятия:

Звучат песни о космонавтах. Объявляется общее построение спортсменов.

Команды входят в спортивный зал под музыкальное сопровождение, строятся в колонну.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые гости, ребята. Мы приветствуем вас на фитнес - фестивале «Красота в движении – здоровье с детства», посвящённому дню

космонавтики, потому что именно космонавты самые здоровые, сильные и выносливые. Мы рады видеть вас улыбающихся, подтянутых, готовых показать дружбу и сплоченность своих команд. Надеемся, что наш праздник удастся и запомнится всем надолго.

Ведущий: А какой же праздник без гостей? Сегодня на нашем празднике юности и красоты присутствуют ваши родители и друзья..... (*фанфары, аплодисменты*)

Ведущий: На нашем фестивале примут участие команды.....(*перечисление команд*)

Давайте поприветствуем еще раз наших участников, которые удаляются для подготовки.

Ведущий: Итак, фитнес – фестиваль «Красота в движении – здоровье с детства» считаю открытым. И откроют наш праздник победители окружного фитнес – фестиваля «Ритмическая мозаика» в 2017г.

Черлидинг

Показательные выступления команд

Ведущий: (*обращаясь к зрителям*) Ребята, вы любите сказки? Предлагаю вам отправиться в космическую сказку вместе с очаровательной звёздочкой.

В номинации «Стретчинг» выступает команда «Капельки»

«В некотором царстве, в Космическом государстве, жила-была звёздочка Алина.
(*В зал вбегает Звёздочка*)

Упражнение 1 «Звёздочка»

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох. Дозировка 5 – 6 раз.

Среди сестричек-звёзд она была самой любопытной и весёлой. И была у звёздочки мечта: побывать на планете Земля. Но мама-звезда не отпускала её в путешествие. Мама боялась, что звёздочка потеряется. Ведь Космическое государство очень большое.

Но вот однажды прилетел издалека Северный Ветер.

Упражнение 2 «Северный Ветер»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе

- 1 - поднять руки вверх,
- 2 - выполнить наклон вправо, колени и руки не сгибать.
- 3 – выпрямиться
- 4 – и.п. Дозировка по 3 раза в каждую сторону.

Он путешествовал по Космическому государству, и собирался навестить планету Земля. Алина отпросилась у мамы, и она отпустила её. Долго летали они в Космическом пространстве, и наконец, оказались у планеты Земля, на красивой полянке. Всюду было много цветов и порхали бабочки.

Упражнение 3 «Бабочка»

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соприкасаются, руки на стопах.

- 1 – 8 – махи ногами
- 1 – 4 – покой. Повторить 3 раза

Внимательно смотрела Звёздочка на незнакомую планету. Неподалёку стояло большое, раскидистое дерево.

Упражнение 4 «Дуб»

И.п.: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1 - вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу. Правую ногу поставить на левую – вдох.
- 2 – и.п. – выдох. Дозировка 5 – 6 раз.

А в его ветвях, перелетая с ветки на ветку, щебетали птицы

Упражнение 5 «Птица»

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая.

- 1 – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся.
- 2 – возвращаемся в и.п.
- 3 – тот же наклон к левой ноге.
- 4 – и.п. Дозировка по 3 раза к каждой ноге.

Оглянувшись вокруг, Алина увидела огромное существо, которое жевало траву и мычало. Ну, конечно, это была корова!

Упражнение 6 «Корова»

И. п.: стоя на четвереньках

- 1 - кисти ставим к себе пальцами и тянем кисть назад,
- 2 - кисти поставить пальцами от себя и тянемся вперёд. Повторить по 4 раза.

Вдруг, под ногами Звёздочки проползло что – то зелёное и мохнатое. Что же это? Правильно, гусеница!

Упражнение 7 «Гусеница»

И.п.: стоя на четвереньках, опуститься на локти.

- 1 - выпрямить правую ногу, сохраняя линию с позвоночником.
- 2 – и.п., то же левой ногой. Дозировка по 2 раза каждой ногой.

Тут в небе послышался гул, и, подняв голову вверх, Алина увидела самолёт

Упражнение 8 «Самолёт»

И.п.: лёжа на животе, руки «полочкой» под подбородком

- 1 – 2 – отрываем руки и ноги от пола, держа спину ровной, руки развести в стороны.
- 3 – 4 - и.п. Дозировка 4 раза.

Да, она узнала его, потому что самолёты часто летают в небе. Внезапно Звёздочке стало грустно, потому что она поняла, что соскучилась по дому (*дети уходят*).

Ведущий: «А как я вернусь домой?» - подумала Алина. И тут подул лёгкий ветерок и тысячи маленьких парашютиков взмыли в небо. Это одуванчик сбросил свою шапочку. «Я могу подняться на одном из таких парашютов» - сказала Звёздочка и, зацепившись за семя одуванчика, поднялась в небо.

В номинации «Фитнес с полотном» выступает команда «Смэшки»

Упражнения с парашютом

Упражнение 1 «Воздушный шар»

И.п.: о. с. полотно держим двумя руками, руки опущены

- 1 – поднимаем руки вверх, выполняем взмах, образуя купол.
- 2- опускаем руки вниз, полотно опускается. Повторить 6 – 8 раз

Упражнение 2 «Полёт на воздушном шаре»

И.п.: о. с. полотно держим двумя руками, руки опущены

- 1 – поднять прямые руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад выполнить прогиб, полотно натянуть над головой
- 2 – и.п. Повторить по 4 раза каждой ногой

Упражнение 3. «Вперёд, к звёздам!»

И. п.: стоим боком, держим парашют в вытянутой левой руке, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч

1 – правую руку в сторону,

2 – правую руку вверх,

3 – правую руку к парашюту, коснуться левой руки,

4 – правую руку вверх,

5 – правую руку в сторону,

6 – и.п. повторить по 4 раза каждой рукой

Упражнение 4. «Космический ветер шар наш качает»

И.п.: стоим боком, держим полотно левой рукой, правая рука на поясе, ноги на ширине плеч

1 – наклон в правую сторону и при наклоне поднять левую руку с полотном над головой

2 – и.п. тоже другой рукой. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 5. «Земля голубая в дали тихо тает»

И.п.: стоя лицом к полотну (*лежит на полу*), ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклон вперёд, взять край полотна, поднять его на уровне плеч в вытянутых руках

2 – опустить полотно на пол, выпрямиться.

Ноги во время наклона в коленях не сгибать. Повторить 6 – 8 раз

Упражнение 6. «В небе звёздочки мигают»

И.п.: о.с., полотно держим двумя руками, руки опущены

1 – приседаем, руки с полотном прямые вперёд

2 – и.п. Повторить 6 – 8 раз

Упражнение 7. «Мы в невесомости летим»

И.п.: сидя на полу, прямые ноги вместе, полотно в 2 руках

1- 3 – слегка отклониться назад, натянуть полотно прямыми руками, удерживать равновесие

4- и.п. Повторить 6 – 8 раз

Упражнение 8. «Космонавтами мы будем, нами пусть гордятся люди».

И.п.: ноги вместе, руки вместе, держат полотно внизу.

1-10 – прыжки ноги врозь - руки врозь, ноги вместе – руки вместе в чередовании с ходьбой. Во время ходьбы меняем руку. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Ведущий: А дома, с большим нетерпением, её уже ждали сестрички – звёздочки и, конечно, мама. Они все вместе сели на лунные камни, и стали слушать рассказ о необыкновенном путешествии к планете Земля.

В номинации «Степ - аэробика» выступает команда «Капитошка»

Упражнения на степ – платформе

Упражнение № 1

И.п.: о.с., стоя на степе, руки на поясе.

1 – поворот головы вправо

2 – и.п., то же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение № 2

И.п.: стоя на степе, руки вдоль туловища.

1 – 8 – поочерёдное поднятие плеч

Повторить по 5 раз каждым плечом.

Упражнение № 3

И.п.: стоя на степе, руки на поясе.

1 – выпад вправо, руки вперёд;

2 – и.п., то же влево. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение № 4

И.п.: о.с., стоя перед степом, руки на поясе

1 – руки через стороны вверх, встать на носки

2 – вернуться в и.п.

Упражнение № 5

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе.

1 – шаг на степ правой ногой, правую руку вверх

2 – шаг на степ левой ногой, левую руку вверх

3 – шаг со степа правой ногой, правую руку на пояс

4 - шаг со степа левой ногой, левую руку на пояс

Повторить по 4 раза каждой ногой и рукой.

Упражнение № 6

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе

- 1 – шаг правой ногой на степ боком, мах левой ногой согнутой в колене вперёд, руками хлопок над головой
- 2 – и.п., то же с левой ноги. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Упражнение № 7

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе

- 1 – шаг на степ
- 2 – 4 – марш на степе, руки работают
- 5 – шаг вперёд со степа
- 6 – 8 – марш на месте, руки работают
- 9 – 16 – марш вокруг степа, руки работают.

Упражнение № 8

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе

- 1 – выпад вперёд с правой ноги, руки вперёд
- 2 – и.п., то же левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

Упражнение № 9

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе

- 1 – присесть, руки в упоре на степе
- 2 – выпрямить ноги, руки в упоре на степе
- 3 - присесть, руки в упоре на степе
- 4 – и.п., хлопок над головой. Повторить 2 раза.

Упражнение № 10

И.п.: о.с., стоя перед степом, руки на поясе

- 1 – руки через стороны вверх, встать на носки
- 2 – вернуться в и.п.

Упражнение № 11

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе.

- 1 – шаг на степ правой ногой, правую руку вверх
 - 2 – шаг на степ левой ногой, левую руку вверх
 - 3 – шаг со степа правой ногой, правую руку на пояс
 - 4 - шаг со степа левой ногой, левую руку на пояс
- Повторить по 4 раза каждой ногой и рукой.

Упражнение № 12

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе

1 – шаг правой ногой на степ боком, мах левой ногой согнутой в колене вперёд, руками хлопок над головой

2 – и.п., то же с левой ноги. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Упражнение № 13

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе

1 – шаг на степ

2 – 4 – марш на степе, руки работают

5 – шаг вперёд со степа

6 – 8 – марш на месте, руки работают

9 – 12 – садимся на степ, ноги согнуты в коленях, руки на коленях

Упражнение № 14

И.п.: сидя на степе, ноги согнуты в коленях, руки на коленях

1 – выпрямляем правую ногу

2 – и.п., то же левой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

Упражнение № 15

И.п.: сидя на степе, ноги прямые врозь, руки на поясе

1 – наклон к правой ноге, руками касаемся носка

2 – и.п., то же влево. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Упражнение № 16

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе.

1 – шаг на степ правой ногой, правую руку вверх

2 – шаг на степ левой ногой, левую руку вверх

3 – шаг со степа правой ногой, правую руку на пояс

4 – шаг со степа левой ногой, левую руку на пояс

Повторить по 4 раза каждой ногой и рукой.

Упражнение № 17

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе

1 – шаг правой ногой на степ боком, мах левой ногой согнутой в колене вперёд, руками хлопок над головой

2 – и.п., то же с левой ноги. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Упражнение № 18

И.п.: стоя на полу перед степом, руки на поясе

1 – шаг правой ногой на степ прямо, мах левой ногой согнутой в колене вперёд, руками хлопок над головой

2 – и.п., то же с левой ноги. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Упражнение № 19

И.п.: стоя на степе, руки на поясе

1 – 4 - марш на степе, руки работают

5 – шаг вперёд со степа

6 – 8 – марш на месте, руки работают

9 – шаг назад на степ

10 – 12 - марш на месте, руки работают

Упражнение № 20

И.п.: о.с., руки на поясе

1 – руки через стороны вверх, встать на носки

2 – вернуться в и.п.

Ведущий: Вдруг что-то загудело, поднялась космическая пыль. Звёздочки с мамой спрятались в чёрной дыре и стали оттуда наблюдать за происходящим. Совсем рядом с ними приземлился космический корабль «Восход», на борту которого находились собаки Белка и Стрелка. Их полёт был недолгим, и, совсем скоро, они благополучно вернулись на Землю, где тренировался Бобик.

В номинации «Ритмическая гимнастика» выступает команда «Золотая рыбка»

Выполнение упражнений под музыку «Аэробика для Бобика»

Ведущий: А звёздочка была непоседой и любила заводить новых друзей. По млечному пути она полетела одна в космическое пространство, в поисках приключений.

В номинации «Фитбол – гимнастика» выступает команда «Лукошко»

Упражнение №1.

И.п.: о.с., мяч перед грудью;

1 — поднять мяч вверх;

2 – и.п. Дозировка: 8 - 10 раз.

Упражнение № 2

И.п.: стоя, ноги параллельно, ладони на мяче, руки прямые;
1-8 — упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

Дозировка: 2 раза.

Упражнение № 3

И.п.: стоя наклон вперед, касаясь мяча ладонями;

1-2 — прокатить мяч вперед, не отпуская его, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить);

3-4 — прокатить мяч в и.п. Дозировка: 4 раза.

Упражнение № 4

И.п.: сидя на мяче, ноги на полу вместе, руки на коленях

1 - 10 — легкие подпрыгивания на мяче

Упражнение № 5

И.п.: сидя на мяче, ноги на полу вместе, руки на поясе

1-8 — подпрыгивая на мяче, хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонками по мячу. Дозировка: повторить 2 раза.

Упражнение № 6

И.п.: сидя на мяче, ноги на полу вместе, руки на поясе

1 — прямые руки в стороны — вверх, прямые ноги в стороны

2 — и.п. Дозировка 4 раза.

Упражнение № 7

И.п.: сидя на мяче ноги врозь, руки на коленях;

1-2 — пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене.

3 — 4 - то же в другую сторону. Дозировка: по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение № 8

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе

1 — 4 - переставляем ноги поочередно вперед

5 — 8 - переставляем ноги поочередно назад. Дозировка 2 раза.

Упражнение № 9

И.п.: сидя на мяче, руки на поясе

1 — 4 - переставляем ноги поочередно вправо

5 — 8 - переставляем ноги поочередно в положение прямо

9 – 12 - переставляем ноги поочерёдно влево

13 – 16 - переставляем ноги поочерёдно в положение прямо. Дозировка 2 раза.

Упражнение № 10

И.п.: стоя на коленях за мячом, руки на поясе

1 – 2 - перекаат вперед-назад, руками опереться в пол, постепенно выпрямляя ноги.

3 – 4 – и.п. Дозировка: 4 раза.

Упражнение № 11

И.п.: лёжа на спине, руки на предплечьях, стопы на мяче.

1 – 2 – 3 - 4 – подкатить мяч пятками к себе

5 – 6 – 7 – 8 – от себя. Дозировка: по 5 раз.

Упражнение № 12

И.п.: лёжа на спине, руки на предплечьях, мяч зажат стопами

1 – поднять прямые ноги с мячом

2 – и.п. Дозировка: 4 раза.

Упражнение № 12

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч между ног

1 – положить руки на мяч

2 – и.п. Дозировка 4 раза.

Ведущий: Пролетев сквозь пояс астероидов, звёздочка оказалась на Луне, где очень большая сила притяжения.

В номинации «Слайд - аэробика» выступает команда « Звёздочки»

Упражнения на слайдовой дорожке

(длина – 1м, ширина – 25см.).

Упражнение № 1

И.п.: стоя у правого бортика дорожки, руки на поясе.

1 - скользящий шаг к левому краю

2 – и.п. Повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 2

И.п.: стоя у правого бортика дорожки, руки на поясе.

1 - скользящий шаг к левому краю, ногу вперед, на пятку

2 – и.п., то же в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону

Упражнение № 3

И.п.: стоя у правого бортика дорожки, руки на поясе.

1 - скользящий шаг к левому краю, после остановки, правая нога сгибается в колене, руки вверх

2 – и.п., то же в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону

Упражнение № 4

И.п.: стоя на середине дорожки (вдоль), руки на уровне пояса, согнуты в локтях

1- 10 - скольжение по дорожке вперед – назад, поднимая руки вверх поочередно.

Повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 5

И.п.: стоя у правого бортика дорожки, руки внизу

1 - левую ногу скользящим движением по слайду отставить как можно дальше, одновременно выполняя перенос тяжести тела на правую ногу, согнутую в колене с наклоном туловища влево.

2 - и.п.

3 - скользящим движением добраться до левого бортика и повторить наклон вправо.

4 – и.п. Повторить по 5 раз в каждую сторону

Упражнение № 6

И.п.: стоя на середине слайда, ноги вместе, руки вытянуть вперед.

1 – 2 - медленно скользить по слайду разводя ноги в стороны как можно шире, корпус тела наклонить вперед

3 – 4 - и.п. Повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 7

И.п.: стоя лицом к бортику, спиной к длине слайда, руки за спиной в «замке».

1 - выполнить выпад левой (правой) ногой назад, скользя носком по слайду, сгибая немного ноги в коленях.

2 - и.п. то же другой ногой. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение № 8

И.п.: стоя у правого бортика дорожки, руки внизу

1 – 2 - скользящий шаг к левому краю, сомкнув ноги выполнить поворот

3 – 4 - и.п. то же в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение № 9

И.п.: сидя на слайде, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к ягодицам, руки в упоре сзади.

1 - выпрямить ноги, скользя стопами по слайду до полного выпрямления.

2 - и.п. Повторить 8 – 10 раз.

Упражнение № 10

И.п.: сидя на слайде, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к ягодицам, руки в упоре сзади.

1 – 2 - выпрямить ноги, скользя стопами по слайду до полного выпрямления, поднять ноги под углом 45градусов

3 – 4 - и.п. Повторить 8 – 10 раз.

Упражнение № 11

И.п.: сидя на слайде, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к ягодицам, руки в упоре сзади.

1- выпрямить ноги, скользя стопами по слайду до полного выпрямления,

2 – 3 - поднять бедра

4 - и.п. Повторить 8 – 10 раз.

Ведущий: И тут навстречу Алине вышла маленькая звёздочка.

Звёздочка: Здравствуй!

Алина: Здравствуй!

Звёздочка: Летаешь?

Алина: Летаю.

Звёздочка: Который час?

Алина: Двенадцатый примерно.

Звёздочка: А не пора ли нам домой? Мама там ждёт нас с тобой.

Алина: Мама? Конечно, полетели.

Ведущий: Вот и закончилась космическая сказка про звёздочку Алину.

Наш праздник завершается,

Но мы грустить не будем

Пусть будет мирным небо

На радость добрым людям.

Дружите вы со спортом

Здоровыми все будьте

И наш веселый праздник

Ребята, не забудьте!

А сейчас наступила самая торжественная минута. Мы предоставляем слово гостям, которые подведут итог нашего праздника и наградим участников.

Составил и провел инструктор по физической культуре Швалева Б.Г.