

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Ромашка»

Конспект
мастер-класса по ритмической гимнастике
с использованием фитнес-резинки

Инструктор по физической культуре
Пермякова Ольга Александровна

2021-2022гг.

Конспект

мастер-класса по ритмической гимнастике с использованием фитнес -резинки

Тема: Мини тренажер.

Форма: Фитнес с резинкой.

Задачи:

- 1) Укрепить мышечный корсет.
- 2) Повысить работоспособность и упругость мышц.
- 3) Провести качественную работу над ягодичными мышцами

Физкультурный инвентарь: фитнес резинка.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Здравствуйте уважаемые члены экспертной комиссии, коллеги, дорогие гости. Вашему вниманию представляю фитнес резинку. С помощью нее можно сделать наши обычные упражнения более эффективными с большей пользой для мышц. Кроме этого мини эспандер не вредит скелетной мускулатуре и минимум нагрузки на суставно-связочную аппаратуру.

Наше занятие пройдет в три этапа 1 этап разминка; 2 этап - силовые упражнения; 3 этап - заключительный - растяжка.Итак приступим.

№	Содержание		Дозировка, дыхание
I	Разминка: Шаг на месте	3 сек.	глубокий вдох выдох (3 раза)
	open-step (открытый шаг)	8 раз	Произвольное дыхание
	Step-touch (приставной шаг)	8 раз	Произвольное дыхание
	Колено вверх	8 раз	Колено вверх на выдохе
	Step-curl (Захлест)	8 раз	
	Шаг	4 раза	Восстанавливаем дыхание вдох-выдох (3раза)
	Растяжка: 1) Наклоны в стороны. И.п. ноги врозь руки в стороны, тянемся в правую и в левую сторону;	2 раза	выдох при наклоне.
	2) Растяжка рук. И.п. ноги на ширине плеч руки наверху, поочередно сгибаем руку в локте сначала правую потом левую.	2 раза	выдох при сгибании.
	3) Перекаты. И.п. сидя на одной ноге вторая нога вытянута в сторону.Наклон сначала к правой ноге не сгибая колена, перекал, тоже самое на левую ногу.	2 раза	выдох при наклоне.
	4) подтягивание носочка И.п. полуприсяд на одной ноге вторую вытянув вперед носочек прямой ноги	2 раза	При выпрямлении в ногах выдох.

	<p>потянуть на себя двумя руками. Тоже на вторую ногу.</p>		
П	<p>ОРУ: (Используются 3 основные позиции фитнес резинки при выполнении общих развивающих упражнений. 1-ая позиция голеностоп, 2-ая позиция под коленами, 3-ая - выше колен)</p>		
	<p>Упражнения для руки.</p> <p>1. Развод рук в стороны. И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. 1 - развести руки в стороны, 2 - и.п.</p> <p>2. Тяга руки, согнутой в локте, назад. И.п. –стоя на колене, левая нога впереди согнута в колене, правая нога в упоре на колено сзади, резинка зацеплена за ступню, держим резинку правой рукой. 1- руку отвести назад, 2 - и.п.</p> <p>3. Тяга резинки для спины.И.п. ноги вместе, резинка зацеплена за носочки, спина зафиксирована под углом 45 градусов, резинка в вытянутых руках. 1-медленно подтягиваем руки к груди, 2- в и.п.</p> <p>Упражнения для ног.</p> <p>4. Мах в сторону. И.п. ноги врозь, руки согнуты в локтях, резинка в 1 позиции. 1 - мах в сторону, 2 - на носок.</p> <p>5. Мах назад. И.п. правая нога чуть согнута в колене, левая нога - назад на носок, резинка во 2 позиции. 1 - мах левой ногой вверх, 2 - и.п.</p> <p>6. Прыжокноги врозь. И.п. ноги на ширине плеч, резинка в 1 позиции. 1- в прыжке ноги врозь, 2 - и.п.</p> <p>7. Приставной шаг в сторону. И.п. ноги на ширине плеч в полуприсяде, резинка во 2 позиции, руки согнуты в локтях перед собой. 1- шаг в сторону левой ногой, 2 - приставить правую ногу.</p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p>Упражнения на ковриках.</p> <p>8. Подъем ноги вверх. И.п. на четвереньках, резинка зацеплена на одной ноге за голеностоп, на другой ноге за стопу. 1 – выпрямляем ногу вверх, 2- и.п.</p> <p>11. Мах прямой ноги вверх. И.п. -</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза. Тоже левой рукой, правая нога впереди</p> <p>4 раза</p> <p>4 маха по 4 раза на правую и левую ногу 4 раза, затем поменять упорную ногу.</p> <p>8 раз</p> <p>3 шага в одну сторону, 3 шага в другую сторону (2 раза)</p> <p>4 раза</p>	<p>(задействованы косые мышцы спины и трицепс)</p> <p>(работает плечевой сустав и трицепс)</p> <p>(укрепляем бицепс)</p> <p>на приземлении выдох, резинка в натянутом состоянии. Резинка всегда должна быть в натянутом состоянии.</p> <p>согнутую в колене ногу не до конца выпрямляем вверх, отпускаем плавно в и.п.</p> <p>ноги не соединяем, до пола ногу не отпускаем,</p>

	<p>лежа на боку, резинка зацеплена на голеностопе, ноги не соединяем вместе. 1- поднимаем правую ногу вверх, 2 - отпускаем вниз..</p> <p>12. Пресс. И.п. сидя на полу, ноги прямые. 1- ноги поднимаем вверх, 2- разводим в стороны, 3- соединяем, 4 – и.п.</p> <p>13. Поочередно махи ногами вверх вниз. И.п.- лежа на коврикe, руки в упоре сзади, согнуты в локтях. Махи правой-левой ногой поочередно</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза правой ногой. То же самое левой ногой.</p> <p>8раз</p>	<p>натяжка резинки всегда должна быть напряжена.</p> <p>(укрепление внешних и внутренних мышц бедра, а так же мышцы пресса)</p> <p>(нагрузка идет на переднюю мышцу бедра на заднюю мышцу и на все верхние мышцы туловища.</p>
<p>Ш</p>	<p>Заключительная часть: Растяжка.</p> <p>1. Потягушки. И.п.- сидя на коленях.Подтянуться руками вперед, в правую и в левую сторону.</p> <p>2.Наклоны. И.п. - сидя на коврикe ноги врозь. Наклоны к правой ноге, к левой ноге, к центру.</p> <p>3. Бабочка.И.п. сидя ступни развернуты друг к другу, колени как можно ближе к полу. 1 надавливаем колени к полу 2 вытягиваем руки вперед и ложимся на ноги.</p>		<p>Вдох выдох.</p>