Приложение 10.

КОНСПЕКТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ\*

**«За здоровьем вдогонку»**

Мероприятие месячника КТД

по направлению «Здоровый образ жизни»

**8-11 классы**

(ответственный – 11 класс)

Форма: спортивный конкурс

**Задачи:**

*Коррекционно-обучающая* – расширить знания о таких современных и популярных спортивных занятиях как «степ-аэробика» и «бодибилдинг», обучить основным приемам этих спортивных видов деятельности;

*Коррекционно-воспитательная* – воспитывать позитивное отношение к спортивным занятиям как к виду отдыха, увлечения, здорового образа жизни;

*Коррекционно-развивающая* – развивать способности выполнять спортивные движения в соответствии с требованиями «степ-аэробики» и «бодибилдинга».

**Оборудование:**

- степ-диски – 20 шт.;

- музыкальный центр;

- спортивная одежда, обувь;

- проектор, ноутбук, экран, презентация с фотографиями бодибилдеров;

- тренажёры: «лыжи», «велосипед», «беговая дорожка», «штанга»;

- призы: сладости.

**Место проведения**: танцевальный зал (для степа); тренажёрный зал.

**Ход мероприятия**

**Подготовительный этап.** В жюри приглашены учитель физкультуры, учитель ритмики и руководитель танцев.

**Вводная часть.**

*В танцевальном зале.*

Добрый день! Я приветствую Вас! Сегодня мы с вами совершим небольшое спортивное путешествие по станциям спорта и проверим себя на свою спортивную закалку, но главное условие – это ваше желание и отличное настроение!

**Основная часть.**

1. Станция «Да здравствует степ!»

Да здравствует степ! На этой станции будут соревноваться девушки.

Но сначала немного об **истории возникновения степ-аэробики**.

В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробику, это изобретение помогло ей разработать колено после сильной травмы. Американка использовала для тренировки ступени, ведущие в дом, и добилась невероятных результатов. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа получила название «степ-аэробику» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни. Ученые всего мира пришли к тому, что занятия степ-аэробикой необходимы для профилактики остеопороза и артрита, также этот вид фитнеса позволяет спортсменам поддерживать себя в форме и восстанавливаться после травм.

**Степ-аэробика** – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером. Платформа имеет механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Это необходимо для того, чтобы регулировать интенсивность тренировки, так как для новичка нужен низкий степер (15 см), а профессионал с удовольствием будет заниматься на самом высоком положении платформы (25-20 см). Если нет возможности приобрести степер, а занятия не хочется откладывать в долгий ящик, вы можете соорудить такую скамейку из подручных материалов. Главным условием самодельного степера должна быть его 100% устойчивость, что позволит вам избежать травм. Со временем была разработана еще одна система – дубль-степ. Этот вид аэробики базируется на том, что движения происходят одновременно на 2 платформах, что позволяет проработать большее количество мышц.

Итак, кто желает поучаствовать в соревновании, попробовать себя в «степ-аэробике, разработать свой «степ»-шаг?

*С каждого класса приглашается по 3-4 девушки. Включается музыка на 10 мин и участники повторяют под музыку движения инструктора. Жюри определяет 2-3 самых старательных, выносливых, ритмичных, пластичных участниц.*

*Награждение победителей сладкими призами, поощрительные призы – остальным участницам.*

2. Станция «Строительство тела».

*Все переходят в тренажёрный зал. На экране слайд-шоу фотографий бодибилдеров.*

А сейчас начинается спортивное соревнование для юношей.

И снова сначала немного **об истории «бодибилдинга»**.

Бодибилдинг в переводе с английского обозначает «строительство тела». Бодибилдинг – это процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания. Человека, занимающегося поднятиями тяжестей с целью увеличения объёма или качества мышц, называют бодибилдером. Соревновательный бодибилдинг – спорт, в котором судьи оценивают мускулатуру позирующих участников на основании объема, эстетичности пропорций, симметрии и сбалансированности, и определяют бодибилдера с наиболее совершенным, по их мнению, телом.

Отцом современного бодибилдинга во всем мире принято считать Евгения Сандова. Он был пионером этого вида спорта, так как именно он первым позволил аудитории получать удовольствие от просмотра его телосложения в спектаклях. Публика была рада видеть хорошо развитую мускулатуру, так как при показах использовалась демонстрация силы и борьба.

Ребята, хотите попробовать свои силы в строительстве собственного тела? Прошу желающих пройти к тренажёрам, где будут фиксироваться результаты. Однако прошу сильно не напрягаться, чтобы «стройка» вашего тела не получила «разрушение». Всё с умом!

*Каждый юноша выбирает один из тренажеров, на котором будет соревноваться. Желающие пробуют свои силы на нескольких тренажерах. Жюри заносит в таблицу результаты каждого и определяет самого выносливого на каждом тренажере.*

*Награждение победителей сладкими призами, поощрительные призы – остальным участникам.*

**Заключение.**

Ребята, наше с вами путешествие по станциям спорта заняло около 1 часа времени. Я вижу на ваших лицах улыбки, в глазах – интерес. Я желаю, чтобы вы всегда своё свободное время проводили с пользой, и всегда могли занять себя делом, полезным занятием (в том числе и спортом), и привлечь к этому своих друзей.



*\*Составители конспекта воспитательного мероприятия:*

Творилова Светлана Виринеевна, воспитатель ГБОУ «Школа-интернат №3» г. Сыктывкара

Ненина Нина Николаевна, воспитатель ГБОУ «Школа-интернат №3» г. Сыктывкара

Степанова Светлана Алексеевна, воспитатель ГБОУ «Школа-интернат №3» г. Сыктывкара

Бобкина Надежда Николаевна, ГАОУДОД РК «РЦДО» г. Сыктывкара