



Мастер-класс

Тема:

«Внедрение фитнес-технологий
в разные части урока»



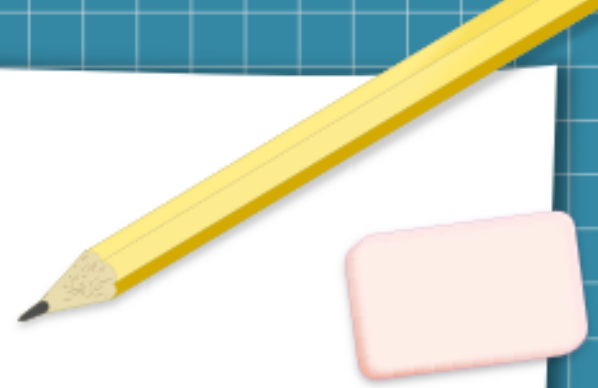
Учитель физической культуры

ГБОУ лицей №144

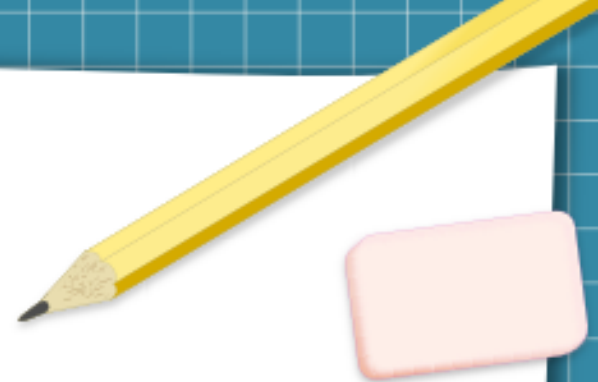
Бабарова Анастасия Андреевна



Физкультура раньше



Уровень физической активности снизился



на 18%

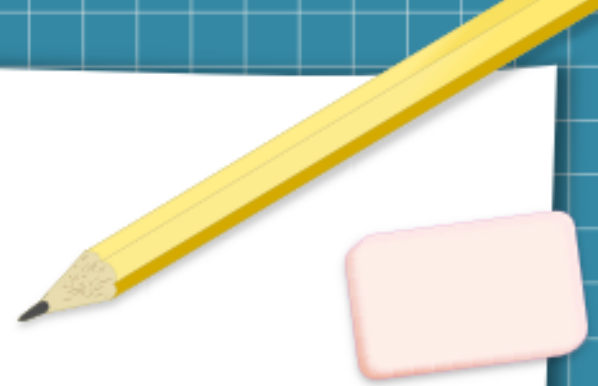
Физкультурой регулярно
занимается
только 6-8% населения.

По прогнозу
к 2023 году
снизится аж
до 32%

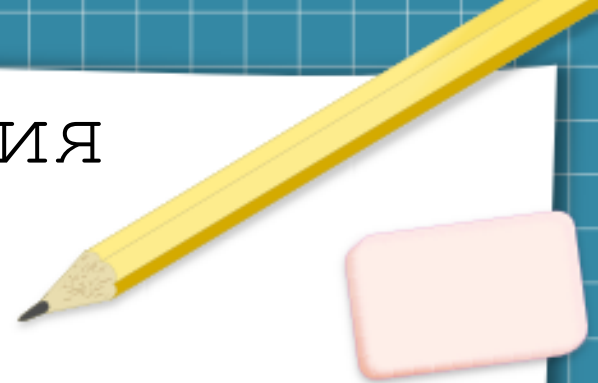


Основные проблемы:

- Гиподинамия
- Снижение интереса к урокам физической культуры
- Однотипность уроков



Один из вариантов решения
проблемы – фитнес
ТЕХНОЛОГИИ.



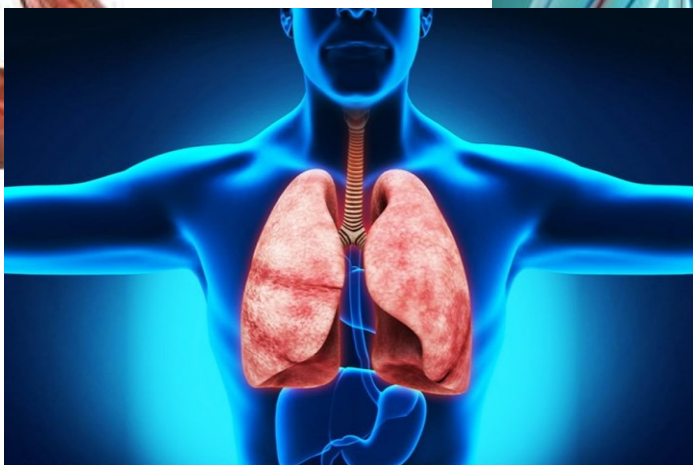
Технология - искусство, мастерство, умение

Фитнес - быть в хорошей форме



Фитнес хорошо укрепляет

- Мышцы
- Сердечно-сосудистую систему
- Дыхательную систему

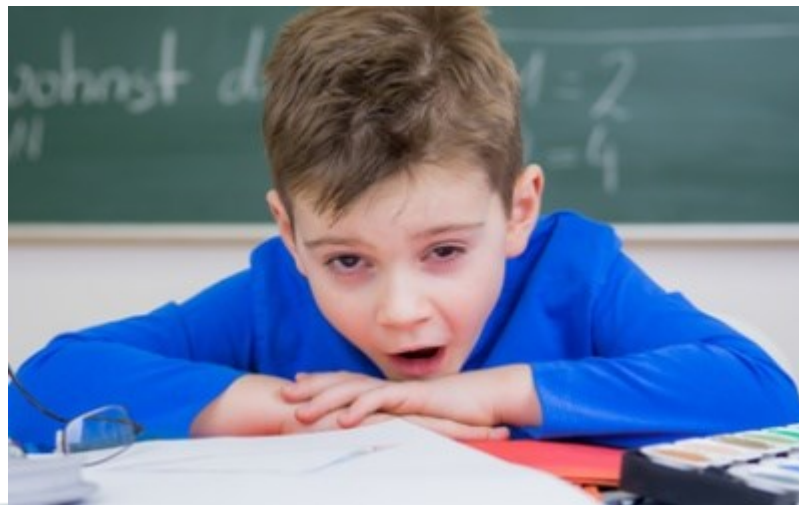


От чего занятия помогают
избавиться?

- стресса

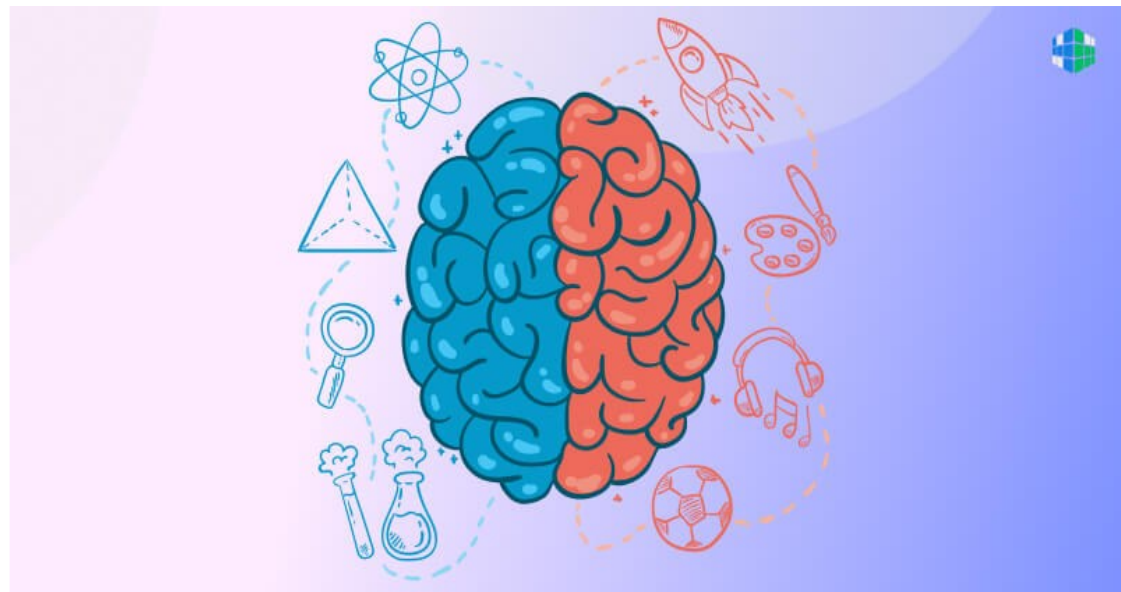


- усталости



А вы знаете на сколько
процентов может повыситься
интеллект, если три месяца
регулярно заниматься фитнесом?

на 12%

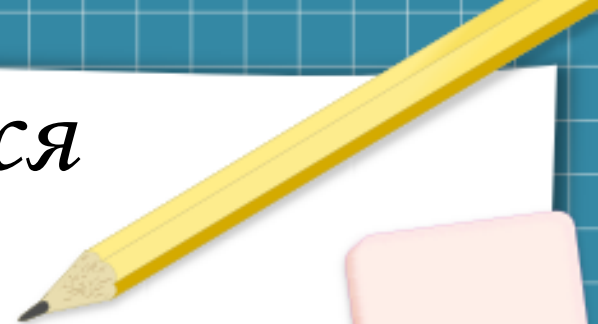


**уроке
физической культуры –
решение двух
основных проблем:**

- низкая мотивация
- отношение к физической культуре как к второстепенному по значимости предмету.



Физкультура должна нравиться
детям.



Музыка

Для многих людей прослушивание музыки является неотъемлемой частью физических упражнений - это мотивирует, помогает нам поддерживать или увеличивать наш темп, делает тренировку более увлекательной, иногда менее трудной.




Так же главной задачей для меня как учителя физической культуры показать детям на личном примере, что спорт и движение — это здорово.



Я стараюсь помочь моим ученикам распределять физическую нагрузку в их повседневной жизни, не только в школе.





Огромный полюс фитнес технологии –
возможность их использовать на различных этапах
урока



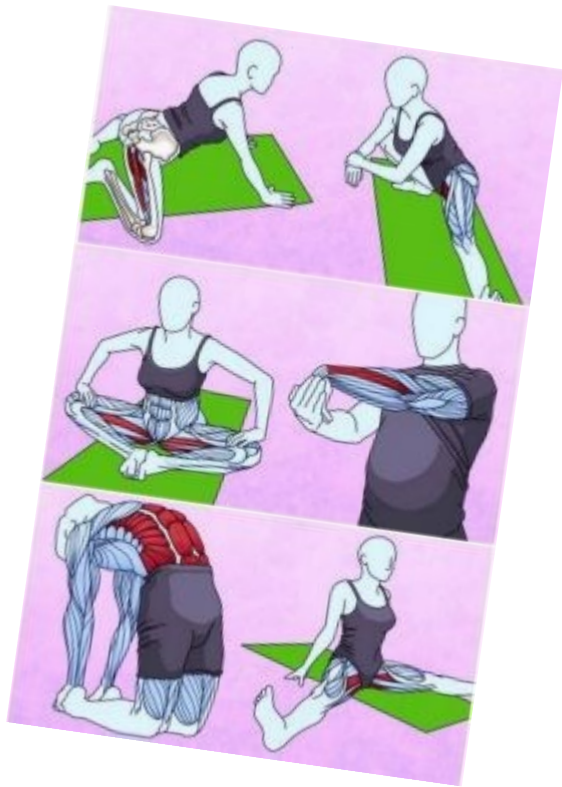
В подготовительной части урока

- Аэробика
- джаз-аэробика,
- фанк с включением танцев- флеш мобов



В заключительной части


- стретчинг,
- йога-аэробика



Плюсы внедрения фитнес технологий:

- Достижения цели более интересным и необычным способом
- Нетрудные движения под музыку, повышающие эмоциональный фон
- Красивое и функциональное осознанное тело.





Любое развитие
живого организма,
в том числе человека,
начинается с
движения.

Хочешь иметь внешнюю красоту —
тренируй тело,
хочешь внутреннюю — тренируй мозг,
хочешь стать гармонично развитой
личностью — тренируй и то и другое.

