

Куликалова Наталья Анатольевна

педагог дополнительного образования

Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №5

Камчатский край Усть-Камчатский район г.Ключи-1

СЦЕНАРИЙ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

«МИСС АЭРОБИКА»

(ДЛЯ 3-4 КЛАССА)

Ход мероприятия



Ведущий: - Начинаем конкурс «Мисс аэробика».

Аэробика – жизнь

Аэробика – труд

Где ритмичные танцы

Нас задором влекут

Где движенья легки

Руки как мотыльки

А прыжки высоки

И в глазах угольки.

Ведущий: Приглашаем участников праздника.

/девочки под музыку выходят по одному из-за кулис в зал и становятся в обручи, лежащие в шахматном порядке. Делают гимнастические упражнения. Музыка затихает и ведущий представляет участниц/.

Ведущий: Вот мы и познакомились с нашими участницами. А теперь самое время представить жюри. (ведущий представляет жюри)

Ведущий: Конкурс «Мисс аэробика» считаю открытым.

1. Конкурс «Классическая аэробика»

Необходимо вспомнить базовые шаги аэробики и показать их.

- 1). Ведущий называет участницы показывают.
- 2). Ведущий показывает участницы называют.

2. Конкурс «Обруч»

Для занятий, как известно

Обруч нам необходим

И красиво и полезно

Упражненья делать с ним.

/девочки выходят и вращают обруч на время/.

Ведущий: Загадаю вам загадку.

Когда апрель берёт своё

А ручейки бегут звеня

Я прыгаю через неё

А она через меня.

Ведущий: Вы, наверное, поняли.

3. Следующий конкур «Прыжки на скакалке».

/Девочки по двое выходят и выполняют прыжки на скакалке:

- 1). 15 раз на двух ногах
- 2). 15 раз меняя ноги
- 3). 10 раз на одной ноге
- 4) 10 раз назад.
- 5) креативный прыжок.

Ведущий: Нам весело сегодня на празднике своём

И все в ритмичном танце мы каблучками бьём

4. Конкурс «Степ-аэробика»

Танец на степсах

(оценивается ритмичность, правильное выполнение базовых шагов)

5. Теоретический конкурс

Вопросы:

1. Что означает слово «аэробика»
2. Виды аэробики
 - ✓ Аэробика в воде (аква)
 - ✓ Аэробика с использованием специальных мячей (фит-бол)
 - ✓ Аэробика с использованием гантелей, штанг (силовая)
 - ✓ Аэробика основанная на выполнении базовых шагов и связок (классическая)
 - ✓ Занятие на специальных степ платформах (степ)
 - ✓ Аэробика с использованием танцевальных элементов (танцевальная)
 - ✓ Аэробика на велосипедах (VELO аэробика)
 - ✓ Аэробика с использованием оздоровительных методик (оздоровительная аэр)
3. С чего начинается занятие аэробикой (разминка)
4. Чем заканчивается занятие аэробикой (растяжка)
5. Кто первым придумал слово «аэробика» (год?)

Ведущий: следующий конкурс покажет знаете ли вы основные базовые элементы йоги.

6. Конкурс ЙОГА.

Выполнить элементы йоги : поза Горы, поза дерева, поза стула, растянутый треугольник, поза ребенка, поза кобры, поза кошки, собака головой вниз, поза лотоса.

Ведущий: следующий конкурс покажет пластичность наших участниц.

7. Конкурс на гибкость и пластику.

Выполнение элементов: Березка, корзина, мостик, шпагат.

Ведущий: следующий и последний конкурс творческий.

8. Конкур домашнее задание. Участницы подготовили танцевальные композиции с использованием базовых шагов и связок аэробики.

Яркие алые щёчки горят, дети скорей танцевать все хотят
Танец ритмичный вдруг зазвучал, радостно светом наполнился зал.

Ведущий: пока жюри подводит итог для вас участницы игра «Вышибалы»

Ведущий: Я ещё раз хочу представить наших участниц.

/Девочки по одной выходят на середину зала и становятся полукругом/

Слово жюри. Награждение.

Ведущий: Все миссы замечательны

Выполняли всё старательно

В конкурсе всё было мило

Значит дружба победила

Праздник мы уже кончаем

Что же нам ещё сказать?

Разрешите на прощанье

Всем здоровья пожелать.

Награждение победителей.