

**Конспект развлечения с использованием тренажёров  
«Встреча с Мальчиком-с-пальчик»  
Старший возраст.**

Образовательная область: «Физическое развитие».

**Цель:** Развитие у детей интереса к двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию.

**Задачи:**

1. Оздоровительные:

- Тренировать сердечнососудистую и дыхательную систему.
- Способствовать развитию и укреплению всех основных групп мышц.
- Развивать общую выносливость и физические качества (силу, гибкость, ловкость, координацию).

2. Образовательные:

- Закреплять названия тренажёров.
- Формировать двигательные умения при работе на тренажёрах.

3. Воспитательные:

- Формировать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями.
- Выбатывать выдержку, настойчивость, самостоятельность активность.
- Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.

**Оборудование:** магнитофон, аудиозаписи ритмической музыки, фитболы, массажные мячики, кольца.

**Тренажёры:** велотренажёр, батут, беговая дорожка, мини степпер, гребля, наездник, бегущий по волнам, скамья для жима лежа.

**Место проведения:** тренажёрный зал.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал.

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас. Сегодня к нам пришли гости, давайте поздороваемся с ними! Я вижу среди них необычного гостя, кто же это? (Выходит Мальчик-с-пальчик)

Мальчик-с-пальчик: Здравствуйте, ребята! Я мальчик-с-пальчик. (грустно).

Инструктор: Здравствуй, мальчик-с-пальчик. А почему ты такой грустный? Что случилось?

Мальчик-с-пальчик: Скоро я пойду в школу, в первый класс!

Инструктор: Так это же здорово! Поздравляем! Но, почему ты не рад? Ты не хочешь идти в школу?

Мальчик-с-пальчик: Хочу! Да только портфель у меня такой тяжелый, что я его даже поднять не могу! Сил не хватает!

Инструктор: Ребята как нам помочь Мальчику-с-пальчик?

Дети: Надо ему силы набраться, физкультурой позаниматься.

Инструктор: Верно, говорят ребята, они ведь то же скоро в школу пойдут, им придется самим портфель носить, а рядом ни мамы, ни папы не будет! Очень хорошо, что ты к нам пришел, как раз сейчас мы будем на тренажёрах заниматься, мышцы укреплять.

Мальчик-с-пальчик: А что такое тренажёры?

Инструктор: Сейчас ребята прочтут тебе стихи про тренажёры.

Дети читают стихи:

Тренажёр – подарок лучший,  
что его быть может круче?  
В тонус тело приведёт, мышцы он убережёт.

Без начала и конца  
Стелется дорожка.  
Можем мы бежать по ней,  
А можем и пройти немножко.

Укрепляет силу рук  
Этот первоклассный друг:  
Сидишь, как в лодке, и гребёшь,  
И совсем не устаёшь.

Я верхом на нём сижу.  
И кручу педали.  
Очень резвый мой конёк  
Развивает силу ног.

Мальчик-с-пальчик: Здорово. А как же на них правильно заниматься?

Инструктор: Вставай с нами, сейчас всё сам увидишь! Но для начала нужно провести разминку. (Проводиться музыкально-ритмическая разминка на фитболах)

Инструктор: Молодцы, ребята. Хорошо размялись, теперь можно показать Мальчику-с-пальчик, как нужно заниматься на тренажёрах.

Упражнения на тренажёрах круговая тренировка (распределение по картам – схемам) 2 раза.

Инструктор: Ребята будьте внимательны, соблюдайте правила пользования тренажерами и технику безопасности.

### **1. Степпер**

И. п. – стоя на тренажере, держаться за ручки

1– давим правой ногой;

2– давим левой ногой

дозировка- 1мин

Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»

Вдох правой ноздрей, выдох левой ноздрей (по 3 раза каждой ноздрей)

### **2. Наездник**

И. п. сидя на тренажере

1- поднять себя вверх, упираясь ногами в педали

2- опустить вниз

дозировка- 1 мин

Энергетический массаж

Катать массажные мячики ладонями, по рукам, ногам, груди (1мин)

### **3. Бегущий по волнам**

дозировка-1мин

Упражнение для ног «Качели», «Зайчик шевелит ушами», «Круговые вращения стопами» (по 5 раз)

#### **4. Велотренажёр**

дозировка-1 мин

Массаж стоп, катание массажных мячиков стопами (1 мин)

#### **5. Беговая дорожка**

дозировка-1 мин

Упражнение на дыхание с косынкой.

Дуть на косынку, чтобы она взлетела выше головы (4 раза)

#### **6. Жим лежа**

И. п. лежа на спине

поднимать штангу вверх, на уровне груди, опускать вниз

дозировка-1 мин

Упражнения для кистей рук с кольцом:

а) хват за середину обеими руками – вращение кистей от себя и к себе;

б) хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами;

#### **7. Гребля**

И. п. – сидя на тренажёре, ноги в упоре.

1- руки согнуть, отклониться назад;

2-руки выпрямить, наклониться вперёд.

дозировка-1 мин

1. Упр. для позвоночника

- потянуться руками и ногами

- расслабиться (по 3 раза)

2. Упр. «Ролик»

И. п. лежа на спине, сгруппироваться

- покачаться на круглой спине вперед, назад (1 мин)

#### **8. Батут**

Прыжки на двух ногах, держась за ручку двумя руками

дозировка-1 мин

Дыхательное упражнение «Молодцы»

1-вдох, 2-3-4- выдох.

На выдохе произносить слово «Мо-лод-цы».(3 раза)

После второго раза

Дети все вместе ложатся на пол и выполняют дыхательное упражнение «Ёжик»

Инструктор: Вот свернулся ёж в клубок, потому что он продрог (лёжа на спине, руками обхватив колени)

Лучик ёжика коснулся, ёжик сладко потянулся (вытянуть руки и ноги)

Свернулся ёжик (носом вдох)

Потянулся ёжик (выдох).

Инструктор: Продолжаем заниматься, мышцы наши укреплять, но для этого нам нужно тренажёры поменять.

После третьего раза

Дети садятся на пол «по - турецки» и выполняют самомассаж частей тела под музыкальное сопровождение с массажными мячами.

Мячик-ежик мы возьмем,  
Покатаем и потрем (катать между ладошек)  
Вверх подбросим и поймаем,  
И иголки посчитаем (пальчиками одной руки нажимать на шпики)  
Только другу отдаем:  
Друг у друга мяч берем (передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки)  
По рукам круги катаем,  
Из-под рук не выпускаем.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево - как хочу (катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад - вперед)  
Пусти ежика на пол, (положить мячик на пол)  
Ножкой ежика прижмем (ножкой прижать мячик)  
И немножко покатаем... (стопой катать мячик)  
Потом ножку поменяем (поменять ножку)  
Тише, мяч, не торопись,  
Ты по ручкам прокатись,  
Ты по ножкам прокатись,  
И обратно возвратись (движения соответствуют тексту)

Инструктор: А ну ка, чьи глазки внимательней всех оказались, с каким тренажёром ещё не встречались?

После четвёртого раза.

Инструктор: Девочки и мальчики покажем наши пальчики.

Пальчики на ножках помогут нам немножко.

И узнаем мы сейчас кто ловчее всех из вас.

(Проводиться игровое упражнение: играющие стоят в обручах, инструктор разбрасывает на полу разноцветные камни, играющие должны пальцами ног собрать в свой обруч как можно больше камней)

Инструктор: Ты запомнил, Мальчик-с-пальчик, как надо заниматься на тренажёрах и укреплять свои мышцы?

Мальчик-с-пальчик: Да! Я все запомнил! (Берет портфель)

Инструктор: Смотри, Мальчик-с-пальчик, а портфель-то не кажется тебе уже таким тяжелым?

Мальчик-с-пальчик: Нет! Спасибо, ребята!

Инструктор: Занимайся веселей, будешь здоровей! Вот и помогли Мальчику-с-пальчик. Теперь он с радостью пойдет в первый класс. Ребята, а вам понравилось наша сегодняшняя встреча? А что вам понравилось больше всего? (ответы детей)

(Дети уходят в группу)