Спортивный досуг для детей старшей группы:

«Путешествие в фитнес клуб»

Составила инструктор по физической культуре ГБДОУ № 103:

Гулаева Марина Валерьевна , 2014 год

**Цель**: Формировать у дошкольников стойкий интерес к занятиям физической культурой,

 развивать умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях

 эмоционального общения со сверстниками.

**Программное содержание:**

1. Продолжать формировать понятие о пользе здорового образа жизни.

2. Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.

3. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться

 в пространстве.

4. Воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи.

5. Развивать выдержку, дисциплинированность, умение действовать в команде

 по сигналу ведущего.

Оборудование: магнитофон, пластмассовые гантели, мячи малые, мячи массажные, мячи большие, жёлоб, стойки из игрового набора «Кузнечик», коврики, различные игрушки в виде продуктов.

Атрибутика: Абонементы на каждого ребёнка на разовое посещение, названия классов, расписание занятий.

Персонажи: врач, администратор, тренер.

**Вед**: Здравствуйте, ребята!!! Сегодня у нас необычное занятие, мы отправляемся

 на экскурсию! А вот куда будет наша экскурсия, вы узнаете, если сложите пазлы,

 которые пришли мне сегодня по почте в качестве сюрприза с приглашением.

 (дети складывают пазл)

 Итак, как вы думаете, куда мы с вами отправимся? Правильно. В фитнес –клуб,

 открывшийся совсем недавно и рядом с наши садом. Как вы думаете, чем

 можно заниматься в фитнес – клубе (ответы детей).

**Вед:** …«Мы сильные, мы смелые,

 Нет слабых среди нас,

 В фитнес клуб отправимся

 Ребята мы сейчас!!!» И так ….мы с вами – в фитнес – клубе!

 Как в любом спортивном клубе, сначала нам надо получить допуск на занятия у врача.

 (Выходит врач)

**Врач**: Здравствуйте, ребята!!! Я рада вас приветствовать в нашем фитнес – клубе.

 Все будут заниматься? Тогда мне нужно обязательно измерить ваш пульс.

 ( измерение пульса)

**Врач:** Пока всё хорошо. Но теперь вам нужно выполнить разминку, чтобы ваш организм

 получил нагрузку, после чего я ещё раз вас осмотрю. Если всё будет в норме,

 только тогда вы получите допуск к занятиям.

 ( выполняется под музыку разминка: ходьба на месте, ОРУ, бег на месте)

 ( повторный осмотр и измерение пульса)

**Врач:** Молодцы, ребята!!! Все здоровы, и могут заниматься спортом.

Выходит администратор фитнес – клуба:

 « Всем известно, всем понятно,

 Что спортивным быть приятно.

 Только надо знать,

 Как же сильным стать»

**Адм.:** Здравствуйте, ребята!!! Я тоже рада приветствовать вас в нашем фитнес-клубе!!!

 У вас у всех есть допуск врача, поэтому подойдите ко мне и получите, пожалуйста,

 талоны на разовое посещение клуба (выдача талонов).

Адм.: В нашем клубе много разных классов, в которых тренеры проводят различные

 тренировки. Занятия, которые вы в дальнейшем будете посещать, можно выбрать

 после посещения мастер- классов. Найти нужное занятие и тренера можно,

 посмотрев наше расписание. Вот оно (расписание). Давайте посмотрим и узнаем,

 где вас ждут сейчас?

**1 класс: *Танцевальный*!!! (**выходит «тренер»)

**Вед:** Всё правильно.

 «В Олимпийскую программу

 Новый спорт вошел недавно

 Спортивные танцы – это класс

 Кто же лучше станцует из вас???

( Дети по показу выполняют танцевально-ритмическую композицию)

**Адм.**: Молодцы, ребята!!! Все хорошо танцевали. Давайте снова посмотрим расписание,

 где вас дальше ждут?

**2 класс: *Силовой* (**выходит «тренер»).

 **Вед:** Всё верно. Молодцы! А как вы думаете, чем мы будем заниматься в силовом классе?

 (ответы детей). А вот с какимивы будете работать снарядами,послушайте загадку:

 Силачом я стать решил,

 К силачу я поспешил:

 - Расскажите вот о чем,

 Как вы стали силачом?

 Улыбнулся он в ответ:

 - Очень просто. Много лет,

 Ежедневно, встав с постели,

 Поднимаю я ...(Гантели)

 ( Выполняется комплекс упражнений с гантелями)

Адм.: Здорово!!! Покажите, какие вы сильные стали! Молодцы!!! Что же будет дальше?

 (дети вновь подходят к расписанию). Следующая тренировка очень сложная, она

 потребует от вас точных действий и внимания! (выходит «тренер»).

**3 класс: *Круговая тренировка.***

**Вед**: Называется она – «Круговая тренировка». Включает в себя три станции, на которых

 вы по очереди, под наблюдением наших специалистов, будете выполнять

 определённые упражнения, предназначенные для развития вашего организма.

 Главное здесь - не торопиться, выполнять всё чётко по команде тренера и указанию

 специалиста.

 (На круговой тренировке 3 станции: дыхательная, массажная, модельная.

 «Дыхательная» - дети выполняют упражнение на дыхание; «массажная» – выполняют

 массаж стоп с помощью колючих мячиков; «модельная» - дети выполняют ходьбу

 с «блинчиком» на голове по ребристой доске. На каждой станции детей контролирует

 взрослый, после выполнения упражнений дети отправляются на другую станцию).

**Адм.**: Вы все справились с таким сложным заданием. Молодцы! Что следует дальше?

**4 класс: *Игровой.*** Как вы думаете, чем тут вы будете заниматься? (ответы детей)

 (выходит «тренер»):

Вед: Вы всё верно ответили нашему администратору. А как вы думаете, во что и

 как можно играть? (ответы детей). А вот с чем вы будете играть, послушайте и

 отгадайте загадки:

 В этом спорте игроки

 Все ловки и высоки.

 Любят в мяч они играть

 И в кольцо его кидать.

 Мячик звонко бьет об пол,

 Значит, это ...(баскетбол)

 Здесь команда побеждает,

 Если мячик не роняет.

 Он летит с подачи метко

 Не в ворота - через сетку.

 И площадка, а не поле

 У спортсменов в ...(волейболе)

 Соберем команду в школе

 И найдем большое поле.

 Пробиваем угловой -

 Забиваем головой.

 И в воротах пятый гол!

 Очень любим мы ...(футбол)

( Проводится 2 игры – эстафеты с мячом, разные для мальчиков и девочек:

 - Прокати по жёлобу, попади в цель – девочки;

- прыжки с мячом между ног, обратно – ведение мяча- мальчики).

**5 класс: *Бассейн.***

Адм.: У нас в клубе есть бассейн, очень хороший, с прозрачной водой, но, к сожалению,

 сегодня там санитарный день, поэтому у вас будет «сухое плавание», которое тоже

 очень полезно для здоровья(выходит «тренер»).

 ( Выполняются упражнения, лёжа на ковриках, для укрепления мышц спины и

 брюшного пресса).

**Адм**.: Вы все молодцы! Все старались, чётко выполняли указания тренеров. А сейчас

 я предлагаю вам пройти в «уголок отдыха» и под руководством нашего психолога

 восстановить свои силы.

***Релаксация*** (проводит психолог).

**Адм.**: Ну, что ребята, хорошо позанимались? А теперь я приглашаю вас посетить

 наше фитнес-кафе. Вам необходимо выбрать те продукты, которые необходимы

 и полезны для человека, желающего быть здоровым.

 (В кафе разложены полезные и вредные продукты, а также угощение для детей –

 соки, дети должны выбрать только полезные для здоровья продукты. За этим следит

 врач и тренер).

 В конце детям предлагается выбрать то занятие или занятия, которые ему больше

 всего понравилось, и далее им вручают абонементы на посещение фитнес – клуба.