**«С тренажером подружись!**

**Цель:**

1. Развивать силовые качества разных мышечных групп.
2. Упражнять работать по карточкам – схемам.

**Пособия:**

* Тренажеры простые и сложные;
* мячи – «ёжики»;
* карточки – схемы по количеству детей.

**Ход занятия**: Ребята, а вы хотите быть сильными? А что для этого надо сделать?

Для того, что бы быть сильными надо тренировать все свои мышцы. А помогут нам тренажеры.

Тренажер тебе поможет;

Красоту твою умножит

И здоровье укрепит,

Словно доктор Айболит.

А что такое сила? Мы сейчас узнаем.

1 ребенок Безудержная сила по улицам бродила,

Гоняла стаи туч.

Она в меня вселилась и всё переменилось,

Теперь я так могуч!

2 реб. Ах ты, сила, сила, сила,

До чего ж ты хороша!

Жизнь мою преобразила,

Пляшут тело и душа

3 ребенок. Ах, ты, сила, сила, сила,

До чего ж ты хороша!

Разбудила, разбудила, разбудила малыша!

Вед. Давайте посмотрим, какие здесь у нас тренажеры.(Дети называют)

Но прежде чем начать тренировку нам надо размяться.

(Детям предлагают взять мячи – «ёжики»).

1. И.п.: стоя, массажный мяч между ладоней. В.: – прокатывание мяча между ладоней.
2. И.п.: стоя, массажный мяч под стопой. В.: – прокатывание мяча правой и левой стопой попеременно.
3. И.п.: сидя на полу, ноги в стороны. В.: – левой рукой прокатывание массажного мяча по правой руке вверх. Смена положений рук.
4. И.п.: сидя на полу, ноги в стороны. В.: – прокатывание мяча по ноге от стопы вверх по голени и бедру. Поочерёдно по правой и левой ноге.

–Молодцы! Разминка закончилась. Разогрели свои мышцы? А теперь переходим к круговой тренировке.

Круговая тренировка – это выполнение заданий поочерёдно с одним тренажером, а затем переход к другому.

– Посмотрите, у меня есть карточки, которые помогут нам в тренировке. Давайте их рассмотрим: на каких тренажерах и какие упражнения мы будем выполнять. (Беговая дорожка, тренажер «растяни сильнее», «велосипед», диск круговой, тренажер «Здоровье», гимнастический ролик, скамья наклонная, брусья опорные).

(Раздаются карточки каждому участнику).

– Обратите внимание, что первое задание у всех разное, назовите какое (спросить по цепочке).

- Тренажер «Беговая дорожка».

\_ Тренажер «Брусья опорные».

– Карточка наш помощник в выполнении упражнений. Надо не забывать смотреть на карточку, какое упражнение следующее.

На карточке отмечено название упражнения, последовательность выполнения и количество повторений упражнений.

– А теперь, займите места, каждый у своего тренажера.

В ходе тренировки воспитатель следит за качеством выполнения упражнений, оказывает индивидуальную помощь детям.

– Кто выполнит все упражнения, подойдите ко мне.

– Круговая тренировка закончена. Какое упражнение вам понравилось выполнять больше всего? Какое упражнение вы выполняли легко? А Какое с усилием?

- Мне понравился тренажер «Велосипед». Я люблю ездить на велосипеде.

- Мне было сложно на гимнастическом ролике.

Игра на фитболах.

*Дети сидят на мячах. По сигналу «Холодно!» дети прыгают на мячах, на сигнал «Жарко»дети ложатся животом на мяч, расслабляют руки и ноги, свободно перекатываются вперед-назад, поочередно отталкиваясь руками и ногами.*

– А теперь давайте поиграем во всем известную игру на внимание «Найди и промолчи».

Дети закрывают глаза, ведущий в это время прячет предмет. По сигналу дети открывают глаза и начинают искать предмет, кто находит предмет, сообщает об этом водящему.