**Занятие. Мой друг-тренажерик!**

**Цели:**

- развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость;

– повысить двигательную активность детей, используя тренажёры;

– совершенствовать координацию движений, укреплять связочно - суставный аппарат;

– повышать устойчивость вестибулярного аппарата;

– увеличивать жизненную ёмкость лёгких и укреплять сосуды сердца и мозга.

**Оборудование:** «Велотренажер» - 3шт., «Степпер» -3шт., «Беговая дорожка»-3шт., «Силовой тренажер»-3шт., «Бегущий по волнам»-3шт.

1. **Подготовительная часть**

**Воспитатель:** Внимание! Внимание! Приглашаю мальчишек и девчонок отправиться в страну «Здоровячков». Предлагаю взять с собой быстроту, смелость и находчивость. В этой стране много докторов:

– Тренажер тебе поможет:

 Красоту твою умножит,

 И здоровье укрепит

 Словно Доктор Айболит.

– Доктор Упражнение,

 Доктор Красивая осанка

–И доктор Отдых. Обязательно помогут нам попасть в страну Здоровячков.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

В тренажерный зал иду

Большие ножки - шли по дорожке,

Маленькие ножки - бежали по дорожке.

1. **Основная часть**

**Воспитатель:** Ну, вот мы пришли в страну «Здоровячков». Построение в шеренгу, а теперь я предлагаю сделать веселую разминку:

1. Разминка

Мы ногами – топ-топ.

Мы руками – хлоп-хлоп.

Мы глазами – миг-миг.

Мы плечами – чик-чик.

Раз – сюда, два – туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора!

1. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки:

(После работы на каждом тренажере организуется упражнение на восстановление дыхания, пальчиковая гимнастика, релаксация).

1.«Велотренажер» (натяжение педалей отсутствует) 1 мин.

Дыхательное упражнение «Коровушка-буренушка»

И.п.- стоя (стоя на четвереньках),

спокойный вдох через нос; 5-6 раз

на выдохе через нос произносить «мм-мм-мм».

2. « Степпер» (попеременная работа ногами). 1 мин.

Пальчиковая гимнастика

 Только уставать начнём,

 Сразу пальцы разожмём, 2-3 раза

 Мы по шире их раздвинем,

 Посильнее напряжём.

Дети вытягивают руки вперед, растопыривают пальцы, напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют четверостишие несколько раз.

3. «Беговая дорожка» (натяжение ленты минимальное). 1 мин.

Дыхательное упражнение «Роза распускается».

И.п. - руки на затылке,

 локти сведены (нераскрывшийся бутон). Выполнять в медленном

Медленно подниматься на носки, темпе. 4-6 раз

вдох (роза раскрывается).

Возвратиться в и.п.- выдох.

4. «Силовой тренажер» (Поднимание штанги). 1 мин.

Ребенок лежит на скамье, руки согнуты в локтях со штангой (1-подъем штанги вверх; 2- и.п.).

Пальчиковая гимнастика «Флажок»

Я флажок в руке держу Четыре пальца вместе,

 Большой палец опущен вниз.

 Тыльная сторона ладони к себе.

И ребятам им машу. Сгибание и разгибание четырех

 пальцев. 2-3 раза

5. «Бегущий по волнам» (попеременная работа ногами вперед- назад) 1 мин.

1. **Заключительная часть**

Релаксация. «Котята отправляются в путешествие».

**Воспитатель:** Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть. Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, навострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, и можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Что ж закончена игра,

 Собираться нам пора!

Ра-ра-ра, ра-ра-ра,

 В группу нам идти пора,

Большие ножки- шли по дорожке,

Маленькие ножки - бежали по дорожке.