"Фитнес - клуб"

Конспект сюжетно-ролевой игры в старшей группе

Цель: формирование ролевого взаимодействия, поддержания ролевого диалога в ходе игры.

Задачи на период 1 месяц: дать представление о там, что здоровье - главная ценность человеческая жизни.

- укреплять основные мышечные группы

- активизировать словарь детей

- развивать познавательный интерес

- развивать познавательный интерес к спорту и физической культуре

- развивать гибкость, силу, ловкость

- воспитывать ответственное отношение к поставленной задаче

Предварительная работа: слушание музыкальных произведений, разучивание танцевательные движений, чтение художественной литературы, рассматривание альбома "Спорт", изготовление атрибутов к подвижные игры и спортивные игры, лепили и рисовали по теме, беседовали, играли в дидактические игры.

Материалы и оборудование: иллюстрации, альбом "Спорт", фотографии, таблички с названиями, карточки из картотеки тренера, гантели, мячи - попрыгунчики, мячи - массажеры, массажные коврики, магнитофон, аудиозаписи, визитки, продукты: огурец, лимон, апельсин, колбаса, чай, кофе, шоколад, чеснок.

Ход:

1. Ребята, я хочу вам предложить отгадать загадку:

Мяч в руке, скакалка рядом,

Вот и обруч и батут?

Кто всегда попрыгать рада,

Свиснет раз - и все бегут? (физинструктор)

Все верно. Где мы можем встретить физинструктора? /У нас - в детском саду, Людмила Николаевна, в спортивной школе/ Сегодня у нас в гостях физинструктор, тренер, но не Людмила Николаевна, мама Ярослава - Алена Викторовна. Мы рады вас видеть, расскажите о своей работе нам.

2. Основная часть: Рассказ героя:

Здравствуйте, я работаю инструктором в фитнес центре. В нашем фитнес центре, где я работаю есть тренажерный зал, бассейн, зал аэробики, танцевальный программы, зал тренировок боевых искусств (айкидо, дзюдо, карате, тэквондо) массажный кабинет, кабинет спа - процедур, йога, так же мы проводим детские праздники и дни рождения (показ фото, иллюстраций) А как вы занимаетесь укреплением здоровья? (Утреннею гимнастику делаем, физкультурные упражнения, обливания, контрастный душ, совершаем прогулки и подвижные игры, спортивные игры, пьем кислородные коктейли)

3. Благодарим вас, Алена Викторовна. Мы с вами, дети, помимо физических упражнений, много читали о пользе спорта, изготавливали атрибуты для подвижных игр, спортивных игр, рисовали, лепили на спортивные темы, делали макет видов спорта, рассматривали альбом "Спорт", слушали музыкальные произведения. И мы пробовали играть в фитнес клуб. Приглашаем Вас, Алена Викторовна, посетить наш фитнес клуб "Сила и грация". Сначала нас встречает администратор (ребенок).

Администратор: Здравствуйте, вы у нас в первый раз? Сейчас заведем на вас на вас карту членов клуба. Ваше Ф.И.О., адрес, телефон. С карточкой пройдите в медкабинет.

Дети: Здравствуйте, мы уже были у вас, найдите нам наши карточки. мне нравится программа аэробики, а мне танцевальная, а мне тренажеры, а мне массаж ( дети называют Ф.И., адрес , администратор отмечает посещение). У нас есть интересные предложения, акции.

Директор: сегодня Вы ознакомитесь с нашими программами, тренерами, выберете для себя, чем бы вы хотелось заниматься и потом у администратора Вы сможете узнать информацию интересующею Вас: стоимость абонемента, время работы инструктора. у нас для каждого члена семьи мы можем подобрать программу: для папы - тренажеры, для мам - аэробика, спа, для детей танцевальные программы, детский фитнес.

Директор: пройдемте в гардероб ( снимаем кофты и сандалии). Проходите в медицинский кабинет. Давайте пропустим Алену Викторовну вперед по очереди. Кто у нас будет врачом, медсестрой? ( 3 ребенка) Ты точно знаешь, что этот прибор? Зачем?

Мед. персонал: Как вы себя чувствуете? откройте рот, не болит горло? Давайте измерим температуру и померим давление. Имеются ли какие-нибудь заболевания? Покажите кожу рук. Можно посмотреть результаты измерений температуры. данные заносятся в карточку.

Директор: Очень хорошо - противопоказаний нет, все чувствуют себя хорошо.

Мед. персонал: Можно приступать к тренировкам. Проходите в зал.

Директор, администратор и мед. работники всех осмотрели, можете с нами по тренироваться и наблюдать за нашим состоянием посетителей.

Дети: Первый зал - зал аэробики. Упражнения можно выполнять без предметов, так и с различными предметами: обручи, ленты, кубики, мячи. У Людмилы Николаевны есть карточки с заданиями для каждой группы на каждое занятие. У нас тоже есть карточка с заданиями ( дети берут предметы: ленты и гантели) Девочки возьмите лены , а мальчики - гантели.

комплекс упражнений:

1. "Гантели и ленты вверх"

И. п.: о.с., руки с предметами внизу

В: 1-2 - руки с предметами вверх

3-4 - и. п. 8 раз

2. Выпады вперед

И. п. узкая ст. ноги врозь, руки с предметами внизу

В: 1 - выпад пр. ногой, взмах лентами вверх, гантели к плечам

2 - и. п.; тоже с левой ноги по 4 раза

3. Наклоны в сторону

И. п. ст. ноги врозь, мяч в руках вверху.

В: 1- наклоны вправо

2 - и. п.;

3 - наклон влево

4 - и. п.; по 3 раза в сторону

4. Пружинистые наклоны

И. п. сидя на мяче, ноги вперед - стороны руки ладошками в сзади на мяче

В: 1 - пружинистый наклон, коснуться руками колен

2 - коснутся голени

3 - поля

4 - и. п.; по 7 раз

5. Удержи мяч

И. п.: лёжа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты, на мече

В: 1 - прогнутся, поднять тело от поля (руки, плечи, голову не подымать)

2-3 - удержание

4 - и. п.; по 6 раз

6. Прыжки на мяче, на месте, руки хлопки над головой с чередованием с ходьбой по 15 раз.

7. упражнение на дыхание "шарик" 6-7 раз

Гость выполняет упражнения, дает рекомендации. (номер 5 может провести сама). Как называются мячи, с которыми мы занимались? (финболы)

Следующий у нас - танцевальный зал.

В фитнес клубе различные танцевальные программы: восточные танцы, бальные, современные. Какие бальные танцы вы знаете? (вальс, фокстрот, самба, джаз, квикстеп, румба, салься, танго и др.) Все они отличаются друг от друга, но все требуют физических сил и внимательности.

Первый танец "Вальс". Движения легкие, плавные, под счет "1-2-3" 1-шаг вперед, 2-приставили, 3-на месте. Мальчик приглашает девочку, следующие элементы: "книжечка", "лодочка", "качели". под музыку - не забываем про осанку.

Продолжим танцем "самба". Для этого возьмите - помпончики. Танец энергичный, веселый , используем элементы: "книжечка", "барабанчики", "обезьянки". Не забываем про осанку, держим голову, с улыбкой хорошим настроением, заряжаемся.

В следующий раз мы попробуем восточный танец и квикстеп.

А теперь я приглашаю вас в зал СПА-процедур. Присаживайтесь я прошу вас закрыть глаза и определить по запаху продукт (огурец, апельсин, лимон, колбаса, кофе, шоколад, лук, чеснок). а теперь посмотрим, правильны ли ваши ответы, какие из них полезны, а какие нет? ( ответ детей) Как вы считаете, какие продукты еще полезны для нашего здоровья? (ответ детей) Садитесь поудобнее ( релаксация под музыку) Реснички опускаются, глазки закрываются. Вдох - выдох 2 раза. тело расслаблено, чувствуем тепло и легкость. Подумайте - представите того, кто вас любит, кого вы любите, море - как вы отдыхаете в отпуске, лес - прогулку по лесу, лето - пляж, речку, или может быть волшебницу - фея, которая превратила девочек в принцесс или бабочек, мальчиков в рыцарей или еще кого-то. Вдох - выдох 2 раза. помечтайте о хорошем. чувствуем тепло, глазки открываются.

5. Как вы себя чувствуете? Нужна ли кому-то медицинская помощь? Понравилась ли вам в нашем фитнес клубе? В следующее ваше посещение мы познакомимся с различными видами массажа, и боевыми тренировками. О работе нашего клуба. расписании тренировок вы можете узнать у нашего администратора.

Администратор: Ну, ребята, тренировку провели мы очень ловко. Получите-ка награды, поздравляем! Очень рады! Пожалуйста, Алена Викторовна, возьмите нашу визитку с адресом и номером телефона и пригласительный абонемент на посещение фитнес клуба.

Алена Викторовна: Мне у вас очень понравилось, но у вас не хватает бассейна - я вам его дарю. (Надувной бассейн с мячами для релаксации)

Администратор: А теперь, пожалуйста, пройдемте в гардероб - одевают кофты и сандалии переобувают, Проходите оформить абонементы.

Директор: До свиданья, будем рады видеть вас снова.

Благодарю Вас, Алена Викторовна.

Спасибо за внимание дорогие гости, будем рады видеть вас снова.