**Конспект**

**семейно - спортивного досуга**

**«Не зевай! Бери шар, быстрей катай».**

**Цель**: показать родителям упражнения для укрепления мышц грудной клетки, познакомить с игрой боулинг.

**Оборудование**: 2 мяча гимнастических с рожками, резиновые тренировочные ленты по количеству детей, гантели по количеству детей, магнитофон, 2 набора боулинга.

**Ход мероприятия**

***Родители и дети проходят в спортивный зал.***

**Ведущий:** Здравствуйте дорогие родители и дети!

Перед тем как поиграть , хочу показать вам упражнения, которые помогут укрепить грудные мышцы вашего ребенка.

Упражнения:

**1. «Жим гантелей».**

И.п.: Лежа на спине, гантели в руках. При сгибании рук – вдох, при выпрямлении – выдох. Вдох через нос, выдох через рот.

При выполнении упражнения стараться руки в локтях сгибать полностью и разгибать. Выполняется 8 – 10 раз, 1 – 2 подхода, в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

**2. «Разведение рук через стороны».**

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, гантели в руках.

Разведение и сведение рук через стороны. При выполнении упражнений руки в локтях не сгибать. При разведении рук - вдох, при сведении - выдох. Вдох – через нос, выдох - через рот.

Упражнение выполняется 8 – 10 раз, 1 – 2 подхода, в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

**3. «Разведение рук в стороны».**

И.п.: Стоя ноги на ширине плеч, руки прямые перед грудью.

Разведение рук в стороны. При выполнении упражнения руки в локтях не сгибать. При разведении рук – выдох, при сведении вдох.

Вдох через нос, выдох через рот. Упражнение выполняется 8 – 10 раз, 1 – 2 подхода, в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

**4. «Мяч и амартизирущая лента».**

И.п.: Лежа спиной на мяче, ноге в упоре в пол, руки прямые перед грудью. Разведение прямых рук в стороны с фиксацией положения, затем сведение. Разведение рук в стороны, выполнять максимально насколько возможно. При разведении рук – выдох, при сведении – вдох. Вдох через нос – выдох через рот. Упражнение выполнять 8 -10 раз, 1 – 2 подхода, в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

**5. «Отжимания от пола на мяче».**

При выполнении упражнения руки держите как можно шире. При сгибании рук стараться касаться пола грудью. При сгибании рук – выдох, при разгибании – вдох. Вдох через нос, выдох через рот. Упражнение выполнять 8 – 10 раз, 1 – 2 подхода в зависимости от уровня подготовленности ребенка.

**Ведущий:** Предлагаю поиграть в боулинг!

Боулинг – это спортивная игра, которая произошла от игры в кегли.

Детский боулинг – очень занятная игра для маленького ребенка. Развивает осознание причины и следствия, зрительно-двигательную координацию, общую моторику.

Содержание:

Каждая семья – команда. Игра между командами*.*

Отмечают линию. Кегли могут выстраиваться по-разному, но самый распространенный способ – треугольником. Ребенка ставят за чертой, и он должен кинуть (желательно катить как во взрослом боулинге) шар так, чтобы попасть по «кеглям». За каждую сбитую кеглю засчитывается одно очко. Победителем становиться та команда, которая наберет большее количество очков. Команды играют по очереди.

**Ведущий:** Дорогие друзья, давайте подведем итоги (объявляются победители).

**Ведущий:** До свидания, до новых встреч!

***Дети и родители выходят из спортивного зала.***