Спортивный досуг «Фитнес-клуб» 2.

Дети заходят в зал, их встречает администратор.

АДМ.: Здравствуйте, ребята!!! Я очень рада снова приветствовать вас в нашем фитнес-клубе!!! У вас у всех есть абонементы? Ваши абонементы, пожалуйста.

Дети дают свои абонементы администратору.

АДМ.: Проходите, пожалуйста! (Дети вместе с администратором подходят к расписанию). Прошу вас: обратите ваше внимание - у нас в клубе открылся новый класс, где преподаёт специалист по речи, мастер своего дела. Кстати, она сегодня специально для вас проведёт свой мастер-класс. Пойдёмте я вас

с ней познакомлю.

1. КЛАСС СПЕЦИАЛИСТА ПО РЕЧИ!!! (проводит логопед)

АДМ.: Понравилось?! Молодцы, ребята!!! Между прочим, очень хорошо, что первым сегодня вы посетили мастер-класс специалиста по речи, потому что как раз сегодня к нам приехало телевидение, которое будет брать у вас интервью и снимать видеорепортаж о ваших занятиях в фитнес клубе! Вот, пожалуйста, познакомьтесь. Это и есть наши гости-журналисты: Мария Александровна- она будет беседовать с вами, а это оператор – Ольга Владимировна - она будет снимать видеорепортаж о нашем спортивном клубе. Познакомились? Готовы дальше заниматься? Давайте посмотрим, какой класс, у вас следующий по расписанию?

/*Ребята проходят в зал, их встречает тренер*/.

ТРЕНЕР: Здравствуйте, ребята!!! Все готовы к тренировке? Сегодня нашу тренировку мы как всегда начнём с разминки. Перед разминкой давайте проверим свой пульс, приложите руку к своему сердечку и прислушайтесь.

*/ Измерение пульса!!!!/*

На разминку становись! (проводится разминка)

/*После разминки дети снова измеряют свой пульс*/.

ТРЕНЕР: Ну что, ребята, как ваше сердечко??? А теперь давайте подышим, чтобы восстановить дыхание и работу вашего сердца.

/пока ребята «восстанавливают дыхание», к ним подходит журналистка/

РЕПОРТЁР: Ребята! Классная разминка! Здорово у вас получилось! Уважаемые члены фитнесс-клуба, ответьте, пожалуйста, на вопрос: для чего, вы разминались? (репортёр спрашивает 2-х, 3-х детей)

АДМ.: Мария Александровна, не задерживайте, пожалуйста, наших посетителей, им ещё надо много сегодня успеть! Дорогие друзья, пройдёмте в следующий класс! Для этого давайте подойдём к расписанию, и посмотрим, в каком классе вас ждут дальше!!!

ТРЕНЕР: Пресс качаю, отжимаюсь,

Приседаю, наклоняюсь,

Тренирую мышцы ног,

Чтоб быстрее бегать мог,

Бегаю и прыгаю,

Тренажеры двигаю...

Спорт – тяжёлая работа:

Майка мокрая от пота.

2. СИЛОВОЙ КЛАСС.

(выполняется комплекс силовых упражнений под музыку)

После тренировки к детям снова подходит репортёр.

РЕПОРТЁР: Уважаемый посетитель, позвольте узнать ваше мнение?! На ваш взгляд, сложная была тренировка? Ответьте, пожалуйста, ещё на один вопрос: вы удовлетворены результатом? Дорогие друзья, кто из вас скажет: как вы думаете, зачем нужно выполнять силовые упражнения?

/Ответы 2-х, 3-х детей/.

К детям подбегает администратор.

АДМ.: Наших клиентов ждёт следующий класс, ребята, давайте посмотрим какой?!

ТРЕНЕР: Этот класс называется фитбол – гимнастика. В нём упражнения выполняются на больших мячах под руководством опытного тренера, Эльвиры Андреевны!

3. ФИТБОЛ.

(*Проводится музыкально-ритмическая композиция на фитболах*).

После тренировки к ребятам вновь подходит «репортёр».

РЕПОРТЁР: Классно!!! Как вы на таких мячах сидите и не падаете?! Уважаемые члены клуба, ещё раз повторите, пожалуйста, для наших зрителей и будущих членов вашего фитнесс - клуба, как называются такие мячи? Друзья, поделитесь, пожалуйста, своим мнением: трудно заниматься на таких больших мячах? И что надо делать, по вашему мнению, чтобы не упасть с них?

/ Ответы детей…/

АДМ.: Уважаемые журналисты, нашим клиентам пора на следующую тренировку. Господа, давайте, посмотрим, что же нас ждёт дальше.

4. КЛАСС ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ.

АДМ.: Обычно тренировку проводит известный вам тренер, Марина Валерьевна, но у нас для вас сегодня сюрприз.

ТРЕНЕР: Добрый день. Да, друзья, сегодня вам очень повезло: к нам

в фитнесс-клуб специально приехала тренер по танцам из другого клуба, для того, чтобы провести для вас свой мастер-класс. Я тоже вместе с вами поучусь у этого замечательного педагога.

(*Проводится музыкально-ритмическая композиция*).

И снова журналист с вопросами.

РЕПОРТЁР: Молодцы! Ребята, сразу видно, что вы любите танцевать! *А какие эмоции вы испытываете, когда танцуете?*

/Ответы детей…/

АДМ.: Дорогие члены клуба, несмотря на новые и трудные движения, вы хорошо танцевали, молодцы!!! Давайте поблагодарим нашего гостя за такой классный мастер- класс! Но теперь вам пора отдохнуть. Добро пожаловать в нашу комнату отдыха, где вас всех с нетерпением ждёт известный вам наш психолог, Виктория Анатольевна

5. РЕЛАКСАЦИЯ (проводит психолог)

РЕПОРТЁР: Друзья, а сейчас вы куда? Вы наверняка устали, а? Нет?!

АДМ.: Сейчас наши посетители встретятся с нашим врачом, с которым будут вести интересные и полезные беседы. По секрету вам скажу, что во время встречи разговор пойдёт о пользе правильного питания и витаминах. Это так необходимо и важно сейчас, когда всюду продаётся столько непонятных продуктов и витаминов, что надо обязательно в этом разбираться.

Обязательно сходите на этот мастер – класс. Это послушать всем полезно!! /*Дети подходят к врачу, врач беседует с ними о пользе витаминов, правильном питании*/.

После встречи с врачом, к ребятам вновь подходит журналист

РЕПОРТЁР: Спасибо большое за такую важную и нужную информацию.

А ещё хотим сказать вам спасибо, дорогие друзья, за то, что вы охотно шли

с нами на разговор, честно и откровенно отвечали на наши вопросы. Мы много узнали о вашем замечательном фитнесс - клубе, и обязательно о нём расскажем всем своим друзьям. Но самым лучшим подарком для вас: членов и работников фитнесс - клуба, будет, пожалуй, то, что скоро состоится премьера видеорепортажа, который мы сегодня снимали, и на которую приглашено много гостей. Позвольте нам вручить всем участникам пригласительные билеты на премьеру видеофильма о вашем фитнесс - клубе.

(*В конце и детям, и тренерам вручаются пригласительные билеты*)

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

развивать умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях

эмоционального общения со сверстниками и взрослыми.

**Программное содержание:**

1. Продолжать формировать понятие о пользе здорового образа жизни.
2. Развивать умение выполнять движения выразительно и ритмично, согласовывать их с музыкой.
3. Развивать мышечную силу, выносливость, гибкость, умение ориентироваться в пространстве.
4. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
5. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функции организма.
6. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Оборудование: магнитофон, пластмассовые гантели, мячи фитбольные на каждого ребёнка, коврики…

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

Персонажи: врач, администратор, тренер, специалист по речи.