Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение №2 «Детский сад комбинированного вида» г. Калуги

***Сценарий***

***Педагогического мероприятия***

***«Путешествие в страну Тренажёрию».***

Подготовила и провела: инструктор

по физической культуре Евтеева Е.В.

Высшая квалификационная категория.

**2014**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема.** | **«Путешествие в страну Тренажёрию».** |
| Образовательные области. | «Физическая культура», «Здоровье», «Познание». |
| Форма педагогического мероприятия. | НОД |
| Цель. | Обогащение двигательного опыта детей с использованием тренажёров. |
| Возрастная группа | Старшая . |
| Задачи. | 1. Продолжить учить детей приёмам работы на тренажёрах: велотренажёр, гребной тренажёр, беговая дорожка, диск «здоровья», медицинский жгут; фитнес мяч; 2. Совершенствовать приобретённые навыки работы с гимнастическим роликом в ходе выполнения ОРУ; 3. Развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях 4. Обогащать опыт детей совместными двигательными действиями. |
| Оборудование. | Ролики, велотренажёр, беговая дорожка, гребной тренажёр, диск «Грация», мат, медицинский жгут, батут, беговая роликовая дорожка, эспандер. |
| Предварительная работа. | Беседа с детьми по технике безопасности «правила работы на тренажёрах». |

**Ход занятия.**

1. **Вводная часть**

Дети входят в зал, встают полукругом.

|  |  |
| --- | --- |
| Инструктор: | Дети: |
| Доброе утро! Птицы запели, | руки поднять вверх; |
| Добрые люди встали с постели! | руки вытянуть вперёд – «полочка»; |
| Прячется вся темнота по углам. | закрыть глаза ладонями; |
| Солнце взошло и пошло по делам | маршируют на месте, руки вверх. |

**Инструктор.**

Ребята, давайте тоже займёмся делами! Вы согласны?

Под музыку в зал входит «Тренажёрик».

**Инструктор**. Кто это к нам пришёл?

**тренажёрик.** Я Тренажёрик.

**Инструктор**. Что значит «тренажёрик»?

**Тренажёрик.** « Тренажёрик» – от слова тренироваться. Я живу в стране «Тренажёрии», у меня там много друзей – таких же, как я тренажёров. Мы помогаем людям заниматься спортом, чтобы быть сильными, здоровыми, красивыми. Я вас приглашаю в свою страну.

**Инструктор**. Мы с удовольствием отправимся вместе с тобой в путешествие.

|  |  |
| --- | --- |
| Инструктор: | Дети: |
| Эй, весёлый народ,  отправляемся в поход!  По дорожке вы шагайте  и не отставайте! | ходьба в колонне по одному; |
| По дорожке мы идём.  Солнышку привет мы шлём! | ходьба на носках с вытянутыми вверх руками; |
| На пятках шагаем,  Голову не опускаем. | ходьба на пятках, руки к плечам; |
| В полуприседе пойдём,  Друг от друга не отстаём.  А теперь быстрей, быстрей  Побежали веселей! | ходьба в полуприседе, руки на коленях. |
| Бег: | обычный;  с захлёстом голени назад;  высоко поднимая колени;  прямой галоп. |
| А теперь пойдём  И немного отдохнём! | Дыхательное упражнение. |

1. **Основная часть.**

**Тренажёрик.**

- Вот мы и пришли в страну «Тренажёрию».

- Начинаем тренировку, выходи на подготовку.

Ролики лежат, в руки к вам хотят.

ОРУ с гимнастическим роликом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № .Название | И.п. | Выполнение | Дозировка. |
| 1. | Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз | 1 – руки к груди, 2 – вверх, 3 – к груди, 4 – и.п. | П. 6 – 8 раз. |
| 2. | То же. | 1 – руки вправо – вверх, 2 – и.п.; 3, 4 – влево. | П. 6 – 8 раз. |
| 3. «Передай ролик над головой». | Ноги на ширине плеч, ролик в правой руке. | 1 – передача ролика над головой через стороны вверх. | П.: 8 – 10 раз. |
| 4. «Прокати ролик». | Сед на пятках, ролик в руках на полу перед собой. | 1 – прокатить ролик вперёд, прогнуться в спине2 – и.п. | П. 8 – 10 раз. |
| 5. «Ролик катаем – руки укрепляем». | Лёжа на животе, голова опущена, руки прямые. | 1 – прокатить ролик к себе , приподнимая верхнюю часть туловища, руки прямые, прогнуться; 2 – и.п. | П. 8 – 10 раз. |
| 6. | Лежа на спине, руки вытянуты назад. | 1 – согнуть ноги в коленях, ролик прокатить руками к голове; 2 – и.п. | П. 8 – 10 раз. |
| 7. «Ловкие ножки». | Сидя, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на ручках ролика, упор на руки. | Прокатить ролик стопами вперёд; 2 – и.п. | П. 8 – 10 раз. |
| 8. «Ногу поднимай ролик доставай». | Стоя, ролик в прямых руках перед грудью. | 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, достать ролик; 2 – и.п. | П. 8 – 10 раз. |
| 9. «Попрыгаем». | Ноги вместе , руки перед грудью. | Прыжки: ноги вперёд, назад, смен ног в прыжке; ноги врозь – ноги вместе в чередованием с ходьбой. | П. 2 – 3 раза. |
| 10. дыхательное упражнение | О.с. , руки с роликом внизу. | 1 – правую ногу назад, руки вверх – вдох,2 - и.п. – выдох. То же с левой ноги. | П. 2 – 3 раза. |

**Тренажёрик**. Ребята, вы прекрасно справились с разминкой. Я приглашаю вас позаниматься на моих друзьях – тренажёрах.

ОВД по методу круговой тренировки.

- Беговая дорожка - 1,5 мин.

- Велотренажёр - 1,5 мин.

- Гребной тренажёр - 1,5 мин.

- Беговая роликовая дорожка – 1,5 мин.

- Диск «грация» - 1,5 мин. Вращения лицом к стенке и спиной к стенке.

- Медицинский жгут.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки у плеч. 1 – наклон туловища вперёд; 2 – и.п. П. – 10 раз.

2. И.п.: то же, лицом к стене. 1 – наклон туловища спиной назад; 2 – и.п. П. 10 раз.

- Батут. – 1,5 мин. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, руки на поясе – 1,5 мин.

**Тренажёрик .**

Будем мы в мячи играть,

Будем в парах их бросать.

Перебрасывание больших массажных мячей в парах с отскоком посередине из и.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. П. по 10 – 12 раз.

Прокатывание мячей. П.10 - 12 раз

**Тренажёрик**. Ребята, вы сегодня много тренировались, стали сильными, ловкими. Я предлагаю свои умения показать в игре.

Игра эстафета.

1. « Прокати – не урони». Прокатывание маленького массажного мяча между предметами.
2. «Переправа». С помощью двух массажных ковриков , перешагивая с одного на другой, добраться до ориентира.

Дыхательное упражнение.

**3. Заключительная часть.**

**Тренажёрик .**

Занимались вы, играли и немного все устали.

Полежим, все, отдохнём , массаж с мячами «ёжиками» проведём.

**Массаж в парах «мячами – ёжиками».**

**Тренажёрик .**

Молодцы, ребята, вы сегодня хорошо занимались.

Тренажёр тебе поможет:

И красу твою умножит,

И здоровье укрепит,

Словно доктор Айболит

Ходьба.