Спортивный досуг « Фитнес – центр»

*Дети заходят в зал, их встречает администратор*

АДМ.: Здравствуйте, ребята!!! Я очень рада снова приветствовать вас

в нашем фитнес – центре «Планета детства»! У вас у всех есть абонементы? Тогда предъявите их, пожалуйста.

(*Дети дают свои абонементы администратору*)

АДМ.: Проходите, пожалуйста! Вы как раз вовремя: сегодня у нас в клубе праздничный день, так как нам исполняется два года. У нашего клуба - день рождения, и к этой дате ещё мы приурочили открытие нашего филиала. Поэтому в программе будет много новых пробных мастер – классов, а в конце презентации вы сможете получить, как бонус, сетевой абонемент, дающий право посещать любые тренировки в любом фитнес - центре. В прошлый раз, вы помните, к нам приходили журналисты, и снимали репортаж о работе нашего фитнес-центра! Его посмотрело очень много народу, им так понравилось, что многим из них захотелось к нам прийти заниматься. Хотите посмотреть наш рекламный ролик?

(*просмотр видеоролика*)

АДМ.: Итак, ребята, вас сегодня ждут новые тренировки и мастер-классы!!! Готовы заниматься? Проходите в зал к тренеру!

(*Ребята проходят в зал, их встречает тренер*)

ТРЕНЕР: Здравствуйте, ребята! Все готовы к тренировке? Вы уже знаете, что каждая тренировка начинается с разминки. Скажите, а для чего нужна разминка? (*ответы детей*). Всё правильно. Тогда раз вы всё знаете, давайте перед разминкой проверим свой пульс. Для этого, что мы должны сделать? (*ответы детей*). Совершенно верно: приложите руку к своему сердечку и прислушайтесь.

(*Измерение пульса*!!!!)

ТРЕНЕР: На разминку становись!!!

(*проводится разминка*)

*После разминки дети снова измеряют свой пульс*.

ТРЕНЕР: Ну что, ребята, как ваше сердечко?! А теперь подышим,

восстановим своё дыхание и проверим работу вашего сердца.

АДМ: Ну, что, друзья, хорошо размялись? Как я уже говорила, вас сегодня

ждут очень интересные мастер – классы и тренировки. А вот какой

мастер- класс у вас будет первым? Для этого давайте подойдём

к расписанию, и посмотрим! Итак, у вас по расписанию «Круговая

тренировка». Как думаете, чем вы будете на этой тренировке

заниматься? (*ответы детей*) Как вы считаете: для чего нужна «круговая

тренировка»? (*ответы детей*). А вот правильно вы считаете или нет,

сейчас расскажет знакомый вам тренер, Марина Валерьевна.

1. **КРУГОВАЯ СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

**(***К детям подходит тренер по «круговой тренировке»***)**

ТРЕНЕР: Здравствуйте, дорогие друзья. Я слышала ваши ответы на вопросы:

что такое «Круговая тренировка», позвольте с кем –то из вас

согласиться, а с кем- то -даже поспорить. Вообще, «круговая

тренировка» была в своё время предложена американскими

спортсменами, как особенно интенсивный метод тренинга,

направленный на то, чтобы облегчить привыкание новичка

к силовым нагрузкам, поскольку тренинг был рассчитан на то, что

в одном занятии все группы мышц получат нужную нагрузку, но

последовательно друг за другом, с одним подходом, с небольшими

перерывами. Позже «Круговую тренировку» стали применять и

использовать в подготовке к соревнованиям более опытные

спортсмены. Давайте и мы с вами испытаем на себе этот особый

метод тренинга. Для этого, вы распределитесь по станциям по

2 человека, и будете выполнять упражнения по 30 сек, на каждой

станции своё; по сигналу будете переходить на другую станцию

по кругу. Всё поняли? Тогда за дело!

Станции:

1. Пресс сверху (и. п. лёжа на спине, колени согнуты, на выдохе отрывать

лопатки от пола, напрягая мышцы пресса)

1. Прыжки на 2-х ногах через палочки, высота- 10 см.
2. Жим гантелей, сидя на скамейке. Гантели держать хватом сверху на уровне плеч, ладони повёрнуты вперёд, сделать вдох и выжать гантели вверх до прямых рук, по окончании движения сделать выдох.
3. И. п. основная стойка, упор сидя, лёжа, сидя, и. п.
4. Пресс снизу, и. п. лёжа на спине, поочерёдный подъём ног вверх, ноги

слегка согнуты.

1. И. п. Сидя на скамейке, сгибание рук на трицепс, на сгибании рук в локтях

следует делать вдох, на разгибании выдох.

АДМ: Ребята, ну, как вам «круговая силовая тренировка»? Понравилась?

Почувствовали себя сильными? Давайте, посмотрим, что же вас ждёт

дальше? (*дети вместе с Администратором вновь подходят*

*к расписанию*). Следующий мастер –класс у вас с фитболами.

Ваши предположения, дорогие друзья, чем будете здесь заниматься?

(*ответы детей*). Давайте проверим ваши ответы?!

1. **ФИТБОЛ**

**(***К детям подходит тренер по работе с фитболами***)**

Здравствуйте, уважаемые члены нашего фитнес – центра. Сегодня я проведу для вас мастер –класс с интересными тренажёрами - фитболами. Вы правильно ответили, что на данном мастер- классе мы будем работать

с большими прочными резиновыми мячами. Ведь именно так переводится слово «фитбол». Этот тренажёр изобрела швейцарский врач, работающая с особыми больными людьми, которые от рождения не могли ходить. Как вы думаете: для чего нужно заниматься на фитболах? (*ответы детей*). Всё верно: тренировка на фитбольных мячах поднимает настроение, развивает равновесие, улучшает осанку. Такой тренажёр настолько прост в использовании, и безопасен, что вы сможете, и дома самостоятельно работать

с фитболами, но только надо правильно подобрать размер мяча: чем выше человек, тем больше должен быть сам фитбол. Запомнили? Сейчас вы сможете это продемонстрировать: выбрать подходящий для вас мяч. (*Дети находят подходящий мяч. Затем проводится музыкально-ритмическая композиция на фитболах*).

АДМ: Ну, что, друзья. Каковы ваши впечатления? Здорово? Не устали ещё?

Давайте тогда подойдём к расписанию и посмотрим: специалист какого

класса ждёт вас дальше к себе на пробную тренировку. *(Ребята подходят*

*к расписанию*). Внимательно посмотрите и ответьте, что вас ожидает

дальше? Что в расписании написано? (*ответы детей*). Да, друзья, вас

ждёт необычный мастер –класс с новым тренером, но со знакомым и

любимым вами тренажёром. А каким, вы узнаете, если посетите эту

пробную тренировку.

1. **ТАНЦЫ СО СКАКАЛКАМИ**

*К детям подходит специалист по танцам*

СПЕЦИАЛИСТ ПО ТАНЦАМ: Здравствуйте, друзья. Я рада вас

приветствовать на моей пробной тренировке по скиппингу. Что это такое?

*Отвечаю*: Скиппинг –это упражнение, выполняющееся при помощи

прыжков через скакалку. Оно появилось очень давно, и это упражнение

так понравилось всем, что вскоре стало отдельным видом спорта, и сейчас

даже специально организуются настоящие соревнования по скиппингу

в нашей стране и других странах мира. Мы тоже сейчас с вами попробуем

поупражняться в прыжках через скакалку, но необычным способом –

потанцуем. Но танцевать с вами будем не так, как вы раньше это делали.

А помогут нам в этом – любимые вами скакалки. Я уверена, что у вас всё

получится. Ведь это упражнение научит вас не просто танцевать,

а ещё ритмично двигаться, даст нагрузку вашим мышцам, поможет

сформировать правильную и красивую осанку, плавность и координацию

движений, гибкость, а ещё вы получите положительный заряд бодрости.

(*с детьми проводится музыкально – ритмическая композиция со скакалками*).

АДМ.: Ну, что, ребята, как ваши успехи? Справились с новыми танцами?

По-моему у вас всё получилось очень хорошо. Недаром с вами работал

такой хороший специалист по танцам, как Анна Александровна.

Давайте вновь подойдём к расписанию и посмотрим, что за мастер – класс

будет следующим?

(*Дети подходят к расписанию и находят название очередного мастер – класса*)

АДМ.: Смотрите, дорогие друзья, вас приглашает к себе уже

знакомый вам специалист по риторике, Елена Александровна

1. **БОДИБИЛДИНГ ДЛЯ ЯЗЫКА**

СПЕЦИАЛИСТ ПО РИТОРИКЕ: Здравствуйте, дорогие друзья. Я рада вас

вновь приветствовать на моём мастер – классе. Сегодня наш мастер –

класс будет называться необычно. Вы уже размяли почти все виды

мышц. Только одна мышца не получила нужной нагрузки – это мышца

вашего языка. Поэтому мы проведём для неё - новейшую тренировку –

«бодибилдинг». Если расшифровать это слово, то мы получим с вами

следующее: «боди» -тело, «билдинг» -построить, т.е. построить своё

тело, а мы будем с вами заниматься бодибилдингом своей речи, языка,

т.е. будем учиться «строить» свою речь.

(*с детьми проводится «бодибилдинг» для языка*)

АДМ.: Молодцы, ребята. Что скажете, Елена Александровна? Все справились

с «бодибилдингом» своей речи, языка? Тогда давайте поблагодарим

такого хорошего специалиста, и подойдём вновь к расписанию. Кто

вас дальше ждёт к себе на мастер – класс? (*ответы детей*). Верно, вас

к себе на встречу ждёт наш уважаемый врач, Алла Сергеевна. Она

что-то очень интересное приготовила для вас. По секрету скажу,

что во время встречи разговор пойдёт о питьевом режиме. Это так

необходимо и важно сейчас, когда всюду продаётся столько

непонятных изделий, предлагающих нам «полезную воду», что надо

обязательно в этом разбираться!

1. **Беседа с врачом о питьевом режиме**

АДМ.: Молодцы, ребята, все справились. Давайте подойдем к расписанию,

и узнаем, какой специалист ждёт вас к себе дальше?!

Вы получили достаточно нагрузки на все мышцы тела. Но теперь вам

пора отдохнуть. Добро пожаловать в нашу комнату отдыха, где вас

всех с нетерпением ждёт наш специалист по релаксации,

психолог, Татьяна Васильевна.

1. **РЕЛАКСАЦИЯ**

ПСИХОЛОГ: Здравствуйте, дорогие друзья.

Я рада вас видеть на моём мастер- классе.

(*Далее с детьми проводится релаксационная разминка*)

АДМ.: Как дела ваши, друзья? Как настроение?

Все сегодня старались, что – то получилось, что – то с трудом.

Вы уже определились с теми тренировками и мастер – классами,

на которые бы вы хотели получить пробные сетевые абонементы?

(*ответы детей*) Пока вы думаете, я приглашаю на пробный

мастер – класс наших новых друзей, которые пришли

на презентацию и открытие филиала нашего фитнес – центра.

1. **Мастер – класс (пробный) для школьников**.

АДМ.: Ну, что наши дорогие гости и уважаемые члены фитнес –центра,

как самочувствие? (*ответы детей*) За то, что вы все

так старались, а также в честь дня рождения нашего центра, я хочу

всем вам вручить «сетевые абонементы», дающие право посещать

любые тренировки во всех наших фитнес –центрах «Планета

детства», и небольшие презенты (*детям вручаются «сетевые*

*абонементы» и воздушные шары с логотипом фитнес -центра*).

Спасибо вам большое за активное участие в нашей сегодняшней

презентации, и ждём вновь вас всех к нам на тренировки.

(*Все дети уходят*)

АДМ.: Уважаемые взрослые гости! На этом наша презентация ещё не

закончилась: наши тренеры подготовили сюрпризы и для вас.

ТРЕНЕР: Вы все засиделись, мышцы затекли, поэтому их надо размять.

Для этого мы исполним флешмоб, но…сидя на своих местах.

Только одно условие: сесть надо удобно, руки и колени должны

быть свободны. Движения очень простые, смотрите на меня и моих

коллег и повторяйте. (*Все гости и участники «презентации»*

*выполняют флеш – моб*).

Как ваше самочувствие, уважаемые гости? Размялись? Подняли

настроение? У нас для Вас есть ещё один «подарок» - новый слоган

нашего фитнес – центра. Давайте разучим вместе, чтобы закрепить

всё увиденное и услышанное.

Итак, по моему сигналу…. раз, два, три (*все вместе произносят*

*главный слоган фитнес – центра*).

АДМ.: Наша презентация подошла к концу. Ждём вас на наши

мастер –классы и тренировки. А чтобы дорога домой показалась

быстрой и радостной, мы предлагаем Вам подкрепиться в нашем

фитнес – кафе, где Вас ждёт исключительно здоровая и полезная

еда, а также витаминные напитки. До новых встреч!

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

культурой; диагностировать знания, умения, навыки у детей в области

формирования потребности здорового образа жизни и физического

развития.

.

**Программное содержание**:

1. Расширять представления детей о здоровом образе жизни, значении

правильного питьевого режима для здоровья человека

1. Развивать умение выполнять движения выразительно и ритмично,

согласовывать их с музыкой.

1. Развивать мышечную силу, выносливость, гибкость, умение

ориентироваться в пространстве.

1. Развивать навыки саморегуляции, способствовать гармонизации

психоэмоционального состояния детей

1. Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую

тренировке всех функций организма.

1. Развивать умения творчески использовать свой двигательный опыт

в условиях эмоционального общения со сверстниками и взрослыми

1. Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
2. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения

физических упражнений.

**Оборудование**: магнитофон, пластмассовые гантели, мячи фитбольные

на каждого ребёнка, коврики, скакалки, палочки для ориентира.

**Атрибутика**: Абонементы на каждого ребёнка на постоянное посещение, названия классов, расписание занятий, сетевые абонементы на посещение мастер - класса (бонус в честь праздника).

**Персонажи:** врач, администратор, тренер, специалист по танцам, специалист по риторике, педагог – психолог.