

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

**Конспект НОД по физической культуре
с использованием тренажёров
в подготовительной к школе группе
«Фитнес-клуб»**

подготовил:
инструктор по ФИЗО
Горбова Ю.А.
I кв. категория

с. Перегрёбное, 2017

Цель:

Совершенствование физических качеств дошкольников (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, сила) на основе уже приобретённых двигательных навыков.

Задачи:

- *Обучающие задачи:*
 1. продолжать учить детей выполнять упражнения методом круговой тренировки.
- *Оздоровительные задачи:*
 1. тренировать опорную функцию ног, мышц стоп и позвоночника;
 2. совершенствовать навыки правильной осанки;
 3. развивать физические качества: ловкость, выносливость, быстроту реакции и уверенность в движениях.
- *Воспитательные:*
 1. воспитывать умение контролировать свои действия;
 2. обогащать опыт детей двигательными действиями.

Предварительная работа:

Беседа с детьми по технике безопасности «Правила работы на тренажёрах».

Оборудование:

Тренажёры: «Шагомер», «Гребля», «Велотренажер», «Степпер», «Наездник», «Беговая дорожка», «Мини-твистер», «Силовая скамья», степ-платформы.

Вводная часть:

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор: Физкульт!

Дети: Привет!

Инструктор: Ребята, сейчас на улице зима и многие люди болеют. А как вы думаете, кто не болеет? А почему?

Размышление детей

Инструктор: Я хочу, чтобы вы тоже не болели, и предлагаю вам сегодня в нашем фитнес-клубе тренировку, как у настоящих спортсменов. Направо! Шагом марш!

*Ходьба и бег различными способами, упражнения на восстановление дыхания.
Перестроение в 3 колонны.*

Основная часть:

ОРУ на степ-платформах:

- 1) И. п. : ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Степ-шаг на степ-платформу и обратно на 4 счета (8-10 раз);
- 2) И. п. : ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Перешагивание степ-платформы степ-шагом (8-10 раз);
- 3) И. п. : ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Приставной степ-шаг вправо, влево через степ-платформу (8-10 раз);
- 4) И. п. : ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Степ-шаг в правый и левый угол степ-платформы (8-10 раз);
- 5) И.п.: сидя на степ-платформе, руки по бокам степ-платформы, ноги согнуты в коленях. Сгибание и разгибание ног на 4 счета (8-10 раз);
- 6) И.п.: лежа на степ-платформе, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Упражнение «Велосипед» (1 мин);
- 7) И. п. : ноги вместе, руки на поясе стоя перед степ-платформой. Ходьба в чередовании с прыжками на месте на 4 счета (6-8 раз).

*Дыхательные упражнения.
Перестроение в шеренгу по одному.*

ОВД на тренажёрах в форме круговой тренировки:

Дети переходят от одного тренажёра к другому, занимаясь по 1-1,5 минуте.

1. «Шагомер» - укрепление мышц спины и ног, развитие координации движений;
2. «Гребля» - укрепление мышц спины, рук, ног, плечевого пояса и пресса;
3. «Велотренажёр» - тренировка мышц ног, развитие выносливости;
4. «Степпер» - укрепление мышц спины и ног, развитие координации движений, гибкости и подвижности суставов»
5. «Наездник» - развитие мышц спины, ног, плечевого пояса и пресса;
6. «Мини-твистер» - укрепление мышц туловища и ног, тренировка вестибулярного аппарата;
7. «Силовая скамья» - укрепление мышц спины, рук, ног.
8. «Беговая дорожка» - укрепление различных групп мышц, координации движений, развитие выносливости.

Подвижная игра:

«Степы» - Количество игроков на одного больше, чем степ-платформ. Степ-платформы сдвигают в круг, плотно друг к другу, вокруг становятся дети. Они поворачиваются в одну сторону и по команде начинают бегать вокруг степ-платформ под музыку. По сигналу инструктора все играющие должны быстро занять места. Так как степ-платформ меньше, чем игроков, то один из них остается без степ-платформы и выбывает из игры. Из круга уносится одна степ-платформа и игра продолжается. Когда остается два игрока и одна степ-платформа, проводится заключительный этап игры, в котором выявляется победитель.

Заключительная часть:

Релаксация «Страусы»:

Дети садятся в круг на колени. 1 – кладут руки перед собой ладонями вниз; 2 – головой упираются в ладони, расположенные на полу; 3 – выпрямляют ноги. На счёт от 1 до 10 находятся в таком положении, И. п. (повторить 2-3 раза).

Рефлексия:

Инструктор: «Я думаю, что после такой тренировки вы точно не заболаете!»

Инструктор: «Очень важен спорт для всех!»

Дети: «Он здоровье и успех!»

Дети выходят из зала.