***Картотека занятий «Мой любимый тренажёр»***

******

Упражнения на тренажерах совершенствуют координацию движений, укрепляют суставный аппарат, улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, совершенствуется осанка.

Инструктора по физической культуре

МАДОУ»Д\С№8» Назаровой Г.М.

**Конспект игрового занятия с использованием тренажёров «Тайна золотого ключика**»

Для детей 6-7 лет

Образовательная область: «Физическое развитие».

Цель: Развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной активности и стремления к физическому самосовершенствованию. Формирование осознанного отношения к выполнению двигательных заданий.

Задачи:

1.Оздоровительные:

1.1.Способствовать развитию всех основных групп мышц;

1.2. Способствовать развитию работоспособности.

2. Образовательные:

2.1. Учить регулировать напряжение внимания и мышечной деятельности в зависимости от складывающейся игровой ситуации;

2.2. Совершенствовать навыки ходьбы, выполняя дополнительные задания для рук;

2.3. Совершенствовать умения и навыки при выполнении игровых заданий, эстафет и упражнений на тренажёрах, полученных на занятиях;

2.4. Развивать выносливость к физическим нагрузкам.

3. Отношение к себе, своему здоровью и физической культуре:

3.1.Учить детей оценивать свои движения и движения своих товарищей;

3.2.Воспитывать положительное отношение к силе, выносливости и интерес к ним.

Интеграция с образовательными областями: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

Оборудование: магнитофон, аудиозаписи песен «Весёлая зарядка» и

«Приключения Буратино», костюм «Буратино», 12 стоек, 2 фитбола, 2 скамейки, 2 мяча. Тренажёры: велотренажёр, батут, беговая дорожка, 2 скамьи для пресса, мини степпер, гребля, всадник, башня.

Место проведения: спортивный и тренажёрный зал.

**Ход развлечения.**

*Дети входят в спортивный зал, перед ними закрытая дверь, на которой висит карта. (Приложение №1.)*

Инструктор: Рядом с нами, вы поверьте, есть волшебная страна.

Где она? За этой дверцей. Так, что сразу не видна.

Там никто не знает горя, там царит счастливый смех.

В этот край, зову сегодня, я с собою всех.

Ребята, а дверца-то в волшебную страну Силы закрыта. Что же делать, как нам её открыть? *(Ответы детей.)*

Слышите, кто-то идёт. (*Звучит музыка из фильма-сказки «Приключения Буратино!».)*

Заходит Буратино: Здравствуйте, ребята! Я услышал, что вам нужен ключик, чтобы открыть дверь в волшебную страну Силы?

Инструктор: Здравствуй, Буратино! Помоги нам отыскать ключ от страны силы.

Буратино: Чтоб ключик золотой вернуть

Давайте отправляться в путь!

По карте – схеме мы пойдём

И все препятствия пройдём!

*(По карте дети должны определить этапы, которые нужно пройти, чтобы найти ключ от закрытой двери в волшебный город Силы.)*

Буратино: *(показывает на карту)* Мы с вами отправимся в путешествие по стране физкультуры и здоровья, проверим вашу выносливость, гибкость, ловкость и равновесие, только тогда мы сможем попасть в страну Силы.

Инструктор: Друг за другом мы встаём,

Вместе весело идём.

Шаг за шагом дружно в ряд

Разминку делает отряд.

*(Звучит музыка из к/ф «Приключения Буратино», инструктор и Буратино проводят с детьми музыкально- ритмическую разминку.)*

Инструктор: Ребята мы с вами попали в город Выносливости, жители этой страны вызывают нас на соревнования (*дети делятся на две команды, выбирая способ деления самостоятельно*).

Все задания проводятся как эстафеты по карточкам – схемам. *(Приложение №2.)*

1 задание. В городе Выносливости: «Эстафета на фитболах».

*Первые участники команд садятся верхом на фитболы. По сигналу инструктора, дети начинают прыжки до стойки и обратно, передают фитбол следующему игроку.*

2 задание. В королевстве Гибкости: «Проползи, перешагни»

*Перед каждой командой, стоят по три стойки на расстоянии 1- 1,5 м друг от друга. Задание: первую стойку перепрыгнуть, через вторую пролезть, через третью перепрыгнуть. Задеть стену, и бегом вернуться к команде, передать ход следующему игроку.*

3 задание. В городе Ловкости: «Передай мяч»

*Первым участникам команд даётся в руки мяч. Дети поднимают руки вверх и по сигналу инструктора передают мяч от первого игрока до последнего, последний бежит и встаёт вперёд. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не встанет первым.*

4 задание. В городе Равновесия: «Удержи равновесие»

*Команды проходят по гимнастической скамейке (руки в стороны), спрыгнуть со скамейки, оббежать стойку, бегом вернуться обратно, передать ход следующему игроку.*

В процессе соревнований Буратино отмечает команду победительницу.

Инструктор: *(обращается к Буратино*) Ребята выполнили все задания, теперь мы можем попасть в страну Силы?

Буратино: А вот и ключик! (*Обращает внимания детей на то, что ключ висит на ручке двери.*) Команда победителей! Вперёд!

Волшебный ключик тот возьмёт,

И в страну Силы попадёт.

*(Команда, победившая в эстафетах, получает ключ и открывает дверь в волшебную страну Силы.)*

Дети, инструктор и Буратино заходят в тренажерный зал, занимают тренажеры, и по сигналу инструктора по физическому воспитанию приступают к упражнениям на своих местах, используя карточки – схемы. *(Приложение №3.)*

Упражнения на тренажёрах круговая тренировка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Способ организации | Методические рекомендации | Дозировка |
| 1. Велотренажёр   *Дыхательное упражнение* «Хлопушки»  И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.  1 – глубоко вздохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть по коленям – выдох.  2 – и.п. | Фронтальный | Натяжение педалей №1 | 1,5 мин.  4 – 5 раз |
| 1. Батут   а) подпрыгивать руки свободно  б) прыжки вокруг своей оси  *Упражнения для кистей рук с кольцом:*  а) хват за середину обеими руками – вращение кистей от себя и к себе;  б) хват за середину двумя руками – вращение кольца вправо и влево, перебирая пальцами;  в) стоя на коленях – вращение кольца как юлы. | Фронтальный | Напомнить о безопасном выполнение упражнения  Кольцо диаметром  10 – 12см. | 1,5 мин.  2 мин. |
| 1. Беговая дорожка. Бег.   *Энергетический массаж.*  И.п. – стоя или сидя.  Разогреть (растереть) ладошки и помассировать ими лицо, голову, шею, грудь, живот, бёдра, ступни. | Фронтальный | Использовать тихую спокойную музыку | 1 мин.  1,5 мин. |
| 1. Скамья для пресса   И.п. – лёжа на скамье (на спине), ногами держась за валик. Поднимать туловище.  *Пальчиковая гимнастика – упражнения с мячом с шипами:*  *«Скатаем шар»*  И.п. – о.с., мяч между ладонями. Катание мяча круговыми движениями по часовой стрелке и против часовой стрелки (со сменой ладоней); | Фронтальный |  | 2 мин.   1. мин. |
| 5. Степпер  И.п. – о.с. на степпере, руки у груди;  1– давим правой ногой;  2– давим левой ногой и т.д.  *Пальчиковая гимнастика –*  *«Флажок»*  Я флажок в руке держу  И ребятам им машу. | Фронтальный | Вперёд не наклоняться  Четыре пальца вместе  Большой палец опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе. Сгибание и разгибание четырёх пальцев. | 1 мин. |
| 6.Гребля  И.п. – сидя на тренажёре, ноги в упоре.  1- руки согнуть, отъехать назад;  2-руки выпрямить, отъехать вперёд.  *Пальчиковая гимнастика –*  *упражнения с мячом с шипами:*  И.п.- ноги на ширине стопы, левая рука вытянута вперёд ладонью вверх. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча и обратно.  То же другой рукой. |  | Использовать спокойную музыку. | 1,5 мин. |

По истечению определённого времени инструктор подаёт сигнал к смене тренажёра, тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения. По окончании выполнения каждого задания на тренажёре, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые уже хорошо знакомы детям.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения. Занятие заканчивается дыхательным упражнением «Молодцы», направленной на восстановление дыхания.

Дыхательное упражнение «Молодцы»

1-вдох, 2-3-4- выдох. На выдохе произносить слово «мо-лод-цы».

Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

Буратино: Ребята! Вот и завершилось ваше приключение в страну Силы, мне очень понравилось с вами путешествовать и помогать вам! Вы старались и добились своей цели, а мне пора возвращаться в свою сказку.

Инструктор: Спасибо за добрые слова! До свидания, Буратино! До новых спортивных встреч!

*Дети возвращаются в спортивный зал для проведения релаксации и рефлексии, затем уходят в группу.*

**Конспект физкультурного занятия (использование детских тренажеров на занятиях физической культурой) *«Детский фитнес клуб»*.**

Возрастная адресованность: подготовительная группа детского сада *(6-7 лет)*

Цель: Формирование у дошкольников интереса к занятию фитнесом.

Педагогический замысел:

1. Совершенствование умений и навыков в процессе занятия на тренажерах.

2. Развитие физических качеств *(силы, координации, выносливости, гибкости)*.

3. Развитие танцевально-ритмических движений.

Предварительная работа: Просмотр видеоролика занятий на тренажерах, разучивание музыкальной подвижной игры *«Стакан с соком»*, музыкальной игры малой подвижности *«Сделай фигуру»*.

Оборудование: Спортивные тренажеры, бочки пластиковые, на одну меньше количества детей, музыкальный центр с фонограммой.

Примерный ход физкультурного занятия.

Дети входят в спортзал под марш (любая ритмичная мелодия, построение, приветствие, объяснение задач занятия.

1. Вводная часть.

Дети садятся на пол в рассыпную по-турецки и выполняют самомассаж частей тела под музыкальное сопровождение. 3 мин. *(любая ритмичная мелодия)*. Ходьба в колонну по одному на носках, пятках, внешней части стопы, в полу-приседе. Бег на носках с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. 2 мин. Упражнения на восстановления дыхания.

2. Основная часть.

О. Р. У. *«Кузнечик»* *(музыка В. Шаинского)* 3 мин.

1. И. П. О. С. 1 – 8 счет выполнить четыре пружинки ногами, руки поднять вверх скрестить, в стороны и вернуться в И. П.

2. И. П. О. С. Припев. 1 – 2 счет выполнить прыжок на месте ноги на ширине плеч руки в стороны. 3 – 4 счет выполнить прыжок на месте ноги вместе руки на пояс. 5 – 8 счет выполнить четыре прыжка на месте. Упражнение повторить два раза.

3. И. П. О. С. 1 – 2 счет выполнить упор присев. 3 – 4 вернуться в И. П. Упражнение повторить четыре раза.

4. Повторить упражнение 2.

5. И. П. О. С. ноги на ширине плеч. 1 – 2 счет выполнить наклон вниз, руками коснуться пола. 3 – 4 счет вернуться в И. П. Упражнение повторить четыре раза.

6. Повторить упражнение 2.

7. И. П. О. С. 1 – 2 счет выполнить пружинку ногами с поворотом туловища в право, руки развести вниз в стороны. 3 – 4 вернуться в И. П. 5 – 8 счет выполнить упражнение в лево.

8. Повторить упражнение 2

После разминки дети начинают заниматься на тренажерах по методу круговой тренировки. (после работы на каждом тренажере выполняется упражнение на восстановление дыхания).

«Это велотренажер, очень нужен детям он. Часто я на нем сижу и педали все кручу».

1. *«Велотренажер»* *(натяжение педалей отсутствует)*. Ребенок садится на сидение, руками держится за руль и крутит педали. 2 мин.

«Стэппер очень похож на весы, стой на педалях и ступнями дави. Правой вниз и левой вниз в равновесии держись».

2. *«Стэппер»*. Ребенок встает на педали и попеременно давит стопами на педали, сохраняя равновесие. 2 мин.

«Бегу по беговой дорожке, у меня очень быстрые ножки. Далеко убежать не могу, потому что на месте бегу».

3. *«Беговая дорожка»* *(натяжение ленты минимальное)*. Ребенок встает ногами на дорожку, держась руками за ручки, выполняет ходьбу и бег. 2 мин.

«Стою на педалях и бегу по волнам, и даже шторм не страшен нам. Волна за волной идет на меня, с бушующим морем я справлюсь всегда».

4. *«Бегущая по волнам»* Ребенок встает на педали, держась за ручки и выполняет попеременную работу ногами вперед и назад. 2 мин.

«Это гребля-тренажер и похож на лодку он. Сяду в лодку, весла возьму, но почему-то на месте гребу».

5. *«Гребля»* Ребенок садится на сидение, ставит стопы на педали, руками держится за ручки, тянет их на себя и обратно *(как бы гребет веслами)*. 2 мин.

«Фитбол- мячик надувной, по размеру он большой. Можно прыгать, вверх бросать или даже покатать. Можно сидя на мяче упражнения сделать все»

6. *«Мяч фитбол»* Ребенок садится на мяч и выполняет различные наклоны, повороты туловища, прыжки на мяче. 2 мин.

«Ноги поднимаем – мышцы напрягаем, ноги опускаем – мышцы расслабляем. Нужен плоский нам живот, чтоб не стать как бегемот»

7. *«Наклонная доска»* Ребенок лежит на спине на наклонной доске и выполняет поднимание ног, держась руками за доску. 2 мин.

«А это у нас гантели, бывают разные в размере. Мы будем их поднимать и мышцы рук качать».

8. *«Гантели»* Ребенок лежа или стоя на полу держит в руках гантели, выполняет сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. 2 мин.

Подвижная игра: *«Кто быстрей возьмет стакан с соком»*. По кругу стоят бочки разного цвета, расстояние между бочками 1 метр и на одну или две бочки меньше, чем детей. Звучит ритмичная мелодия. Дети бегут в колонну по одному. На остановку мелодии, дети берут бочку в руку, и *«пьют сок»*. 3 мин. *(После игры выполнить упражнение на восстановление дыхания)*.

3. Заключительная часть.

Игра малой подвижности: *«Выбери самую красивую фигуру»*. Под веселую ритмичную мелодию дети идут в колонну по одному. Водящий стоит в середине круга. На остановку музыки дети на месте выполняют какую-либо фигуру, а водящий выбирает понравившуюся фигуру и меняются местами. 3 мин.

Рефлексия: Построение в шеренгу, подведение итогов занятия. Сегодня вы занимались на тренажерах, вы старались и у вас многое получалось, играли в подвижную игру и игру малой подвижности. Молодцы! Дети уходят из спортивного зала под марш *(любая ритмичная мелодия)*.

Предполагаемый результат: В процессе физкультурного занятия дети проявляют интерес и желание к занятию фитнесом, формируют навыки и умения в процессе занятий на тренажерах, совершенствуют танцевально-ритмические движения.

**Конспект физкультурного занятия с использованием детских тренажеров.**

**Цели**: Формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:** 1. Сохранять и укреплять здоровье дошкольников.

               2. Совершенствовать умения и навыки у дошкольников в процессе занятия на тренажерах.

               3. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость, координацию движения).

**Ход занятия.**

**Построение.Приветствие, объяснение задач занятия.**

- К нам гости пришли.

- Очень рады, что пришли.

- Расскажите-ка, ребята, как вы утро провели.

- Все расскажем по порядку. Утром делали зарядку.

- А как?

- А вот так. ( Дети показывают.)

- А потом?

- А потом за завтрак сели, с аппетитом кашу съели.

- А теперь, детвора, заниматься нам пора.

**Разминка.**

Дети садятся на пол  «по -турецки» и выполняют самомассаж частей тела  под музыкальное  сопровождение с массажными мячами.       3 мин.

Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. (*пальчиками одной руки нажимаем на шпики)*

Только другу отдаем:  
Друг у друга мяч берем.  
*(передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки)*

По рукам круги катаем,  
Из-под рук не выпускаем.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево - как хочу.*(катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад - вперед)*

Пустим ежика на пол, *(кладем мячик на пол)*

Ножкой ежика прижмем *(ножкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем… *(стопой катаем мячик)*

Потом ножку поменяем. *(меняем ножку и тоже катаем мячик)*

Тише, мяч, не торопись,

Ты по ручкам прокатись,

Ты по ножкам прокатись,

И обратно возвратись.*(движения соответствуют тексту)*

**Основная часть.**

После разминки дети начинают работать на тренажерах по методу круговой тренировки. (После работы на каждом тренажере выполняется упражнение на восстановление дыхания).

1. «Велотренажер» (натяжение педалей отсутствует) . Ребенок  садится на сидение, руками держится за руль и крутит педали.     2 мин.

2. «Степпер». Ребенок встает  на педали  и попеременно давит стопами на педали, сохраняя равновесие.     2 мин.

3. «Беговая дорожка» (натяжение ленты минимальное). Ребенок встает ногами на дорожку, держась руками за ручки, и выполняет ходьбу и бег.      2 мин.

4. «Бегущая по волнам». Ребенок встает на педали, держась за ручки, и выполняет попеременную работу ногами вперед и назад.     2 мин.

5. «Гребля». Ребенок садится на сидение ,ставит стопы на педали, руками держится за ручки, тянет их на себя и  обратно    (как бы гребет веслами).     2 мин.

6. Диск «Грация». Диск лежит на полу у гимнастической лестницы. Ребенок стоит на диске, держится руками за рейку и выполняет повороты туловища вправо и влево.     2 мин.

7. «Ролик» лежит на полу. Ребенок, стоя на коленях, держится за ручки «ролика» и катает его вперед (на расстояние вытянутых рук) и назад.     2 мин.

8. «Наклонная доска». Ребенок лежит на спине на доске и выполняет поднимание ног, держась руками за доску (два подхода по 15 раз).     2 мин.

**Подвижная игра: «Третий лишний»**.  (После игры выполнить упражнение на восстановление дыхания).

**Заключительная часть.**

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

Вот как славно потрудились и красиво нарядились.

[**Конспект занятия тренировочного типа**](https://www.maam.ru/obrazovanie/konspekty-zanyatij)**на тренажерах для детей**[**старшего дошкольного возраста**](https://www.maam.ru/obrazovanie/starshaya-gruppa)**с**

**высоким уровнем двигательной активности.**

**Задачи:** укреплять мышечный тонус детей, развивать общую выносливость организма и учить детей сочетать вдох и выдох с определенными моментами движения.

Оборудование: гантели по количеству детей, две пирамиды, тренажеры.

**1. Вводная часть.**

Построение в колонну. Ходьба разными способами: на носках, на пятках, на наружном своде стопы, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, обычная ходьба. Легкий бег, бег с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, бег змейкой между гантелями и перепрыгивая через них, бег спиной вперед, обычный бег. Обычная ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

**2. Основная часть.**

*ОРУ с тренажером «Гантели» (по 0,5 кг).*

1. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Поднимание рук в стороны, вверх, в стороны, вернуться в и. п.

2. «Маятник». И. п. : основная стойка. Попеременно раскачивание руками вперед-назад.

3. «Мы силачи». И. п. : основная стойка. Сгибание рук к плечам через стороны и сгибание рук к плечам перед грудью.

4. «Заводим мотор». И. п. : основная стойка. Круговые движения руками перед грудью.

5. И. п. : основная стойка, руки согнуты к плечам. Повороты туловища влево, вправо выпрямляя руки.

6. «Насос». И. п. : основная стойка. Наклоны туловища влево, вправо. При наклоне одна рука скользит вниз, а другая к подмышке.

7. «Пружинка». И. п. : основная стойка. Пружинистые приседания, руки вперед, руки вниз.

8. И. п. : сидя на пятках. Вставая на колени руки поднимать через стороны вверх, опуская руки вниз через стороны садиться на пятки.

9. И. п. : лежа на животе, руки прямо вперед. Поднимать прямые руки вверх с гантелями и удерживать их 3-4 счета.

10. Гантели лежат на полу. Прыжки вокруг гантелей на двух или одной ноге.

Каждое упражнение выполнять по4-6 раз.

Упражнения с тренажерами сложного устройства («Велотренажер», «Тяга верхняя», «Тяга нижняя», «Жим ногами», «Скамья наклонная», «Брусья опорные»).

1. «Велотренажер» - вращение педалей вперед, назад.

2. «Тяга верхняя» - опускание грифа прямыми руками, касаясь колен; сгибая руки в локтях, касаясь груди; стоя боком, опускать прямую руку вниз, прижимая её к туловищу.

3. «Тяга нижняя» - сгибание рук к груди, локти в стороны, спина прямая; сгибание рук к груди и наклоняясь назад.

4. «Жим ногами» - распрямление колен обеих ног, затем попеременно.

5. «Скамья наклонная» - поднимание туловища, лежа на спине; поднимание прямых ног, обхватив руками упор за головой.

6. «Брусья опорные» - поднимание бедер к груди; поднимать прямые ноги и удерживать 4-6 счетов; выполнение упражнения «велосипед». (На тренажере упражнения выполняются в течение 1мин., затем отдых 30 сек., при этом выполняя различные упражнения на восстановление дыхания.)

Дифференцированная игра на внимание: «Собрать пирамиду по образцу».

**3. Заключительная часть.**

Упражнения на расслабление под спокойную музыку.