**«Экскурсия в фитнес - центр**

**Lucky Fitness»**

***старшая группа "Колокольчик"***

**"Здоровый образ жизни"**

**Цель**: Формировать у дошкольников стойкий интерес к занятиям физической культурой, развивать умения творчески использовать свой двигательный опыт в условиях  эмоционального общения со сверстниками.

**Программное содержание:**

Продолжать формировать понятие о пользе здорового образа жизни.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитывать чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи.

Развивать выдержку, дисциплинированность, умение действовать в команде по сигналу ведущего.

Вызвать интерес к физическим упражнениям на степах

Формировать навыки правильной осанки, развивая опорно-двигательный аппарат.

Развивать основные функции вестибулярного аппарата.

Формирование умений использовать упражнения на степах для   развития координации движении, а также  для укрепления мышц и связок стопы

Формировать представление о значении фитнеса для здорового образа жизни

**Предварительная работа:**

**Алиева С.С.**

**Рубан Ж.Д.**

1. Рассказать детям о фитнес клубах

2. Рассказать, что такое правильное питание

3. Ознакомить с видами спорта

4. Рассказать о технике безопасности в тренажерном зале

**Алиева С.С.**:  Здравствуйте, ребята!!! Сегодня у нас необычное занятие, мы отправляемся на экскурсию! А вот куда будет наша экскурсия, вы узнаете, если сложите пазлы, которые пришли мне сегодня по почте, в качестве сюрприза с приглашением.

*(дети складывают пазл)*

**Рубан Ж.Д.:**  Правильно. В фитнес – клуб. Вы, готовы отправиться  в фитнес клуб? Да.

**Алиева С.С.:** Но сначала я расскажу о правилах безопасности в тренажерном зале .

**Правила техники безопасности в тренажерном зале**

Перед началом занятия проконсультируйтесь с тренером

Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви (кроссовках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

Запрещается заниматься с голым торсом.

Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.

Уважайте  окружающих.

Соблюдайте личную гигиену. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим.  Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору тренажерного зала

Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Не разбрасывайте диски и гантели. После выполнения упражнения возвращайте их на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.

Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Тщательно разминайтесь: кардио (***5-10 мин.***), растяжка мышц и сухожилий. Общая разминка разогревает мышцы, увеличивает эластичность связок и сухожилий, а также   плавно подготовит организм к последующей работе.

Проверяйте исправность и надежность установки и крепления используемых в тренировках тренажеров.

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратите занятия на тренажере и незамедлительно сообщите об этом дежурному тренеру.

Соблюдайте дисциплину, строго выполняйте правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы.

Выполнение любого нового упражнения обязательно начинайте с веса, который позволит Вам сделать не менее 20 повторений в подходе. Не торопитесь увеличивать рабочий вес. Обязательно просите тренера проконтролировать технику выполнения упражнения.

При освоении новых упражнений, в силу не сложившейся межмышечной координации, могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.

Последовательно и постепенно наращивайте нагрузки.

При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего. К основным упражнениям относятся:
• приседания со штангой,
• жим штанги или гантели лежа,
• жим штанги стоя или сидя из-за головы.
Выполнять страховку должен опытный, умеющий правильно страховать, партнер или тренер.

При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь замками.
Не отвлекайтесь во время выполнения упражнения! Сосредоточьтесь!
При выполнении базовых упражнений (***становая тяга, приседания и т.д***.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

Ведите ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК и строго следите за комплексом упражнений, который выполняете. Учитывайте количество подходов и количество повторений.

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру
При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру, и действовать в соответствии с его указаниями.
При возникновении аварийных ситуаций соблюдайте спокойствие и дисциплину.
Не нужно загонять себя в тренажерном зале до полного обессиливания, чтобы быстрее добиться поставленного результата. Идите к своей цели постепенно, это поможет избежать обратного эффекта и травм. Главное соблюдать порядок занятий и правильно питаться.

Рубан Ж.Д.**:**Тогда, направо, в обход по залу шагом марш

- на носках, руки вверх

- на пятках, хлопки над головой

-шаг с высоким подниманием колена, руки на поясе

-боковой галоп (лицом и спиной)

-легкий бег по кругу, в чередовании с прыжками на двух ногах, врассыпную, с захлестом голени назад.

- упражнения на восстановление дыхания

**Рубан Ж.Д.:** Ребята, посмотрите, мы с вами – в фитнес – клубе!

**Администратор:** Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас в нашем фитнес-клубе!

**Алиева С.С.:** Здравствуйте, мы сегодня пришли к Вам с ребятами, чтобы узнать о пользе фитнеса и почему нужны занятия спортом.

**Администратор:** С удовольствием Вам все расскажем и покажем, а сделает это наш лучший тренер Гринь Андрей Игоревич.**(Тренер рассказывает и показывает детям фитнес-центр)**

**Администратор:** Ну, что наши дорогие гости, как самочувствие? (*ответы детей*) .Теперь, вы являетесь членами нашего фитнес – клуба.

Спасибо вам большое за активное участие. До новых встреч!

**Алиева С.С.:** Ребята, наша экскурсия подошла к концу, и нам пора возвращаться.

***Желаем Вам спортивных успехов!!!***