**Физкультурно-оздоровительный проект «ФИТНЕС-ВАГОН»**

Сценарий занятия

**«Крепыши РЖД»**

**Материал из опыта работы по реализации гранта**

***«Развитие двигательных качеств, потребностей в ежедневной двигательной активности, осознанного отношения к собственному здоровью через систему работы с тренажерами»***

****

Инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Павлова К.С.

Смоленск

Заставка на интерактивной доске «Фитнес-вагон».

**Инструктор:** Здравствуйте ребята! Сегодня я приглашаю на праздник любителей веселых и спортивных путешествий.

Скажите, а вы любите путешествовать? Как вы путешествуете и на чем? Ответы детей.

Перечислите, какие вы знаете поезда? (пассажирские, грузовые, почтовые)

А я вам сегодня расскажу о другом поезде, в котором очень интересно, а главное - совсем не скучно! Так как это фитнес-клуб на рельсах! И я вас туда приглашаю!

На ИКТ демонстрируется ролик «Наш фитнес-вагон»

Чтоб в вагоне не скучать

Предлагаю посещать -

В поезде наш фитнес клуб

Ведь у нас есть хула-хуп,

Маты, степы и скакалки,

Гимнастические палки

Направления для Вас

Перечислю я сейчас:

Тренажеры,СПА, массаж,

И ритмический тренаж

Стретчинг, бэби топ, фитбол

И черлидинг заводной!

Все - чего душа желает

Фитнес-вагон наш предлагает!

Ведь он у нас - краса и гордость

Пускай завидует вся область

Да что там область вся страна

О фитнес-вагоне узнать должна!

Стихи детей

Нам смелым, и сильным, и ловким  
Со спортом всегда по пути  
Ребят не страшат тренировки-  
Пусть сердце стучится в груди.  
Нам смелым, и сильным, и ловким  
Быть надо всегда **впереди.**

Здоровье, сила, ловкость-  
Вот спорта пламенный завет  
Покажем нашу дружбу, смелость  
Веселым движеньям мы скажем **привет!**  
  
Юное тело свое закалять  
Больших довиваться высот  
Отвагу и волю в себе воспитать  
Поможет нам **фитнес наш клуб!**

** Танцевальная кричалка:**

Наш любимый фитнес клуб!

Каждый в клубе тебе друг,

Только нужно каждый день,

Позабыть тебе про лень!

**Инструктор:** Сегодня в наш фитнес-вагон я пригласила одну из мам, которая является фитнес-тренером, она для вас ребята проведет разминку!

**Веселая разминка**

**Инструктор:** Ребята, приглашаю вас посетить зал для занятий фитбол-гимнастикой.

Дети разбирают фитбол-мячи.

**Фитбол-аэробика.**

**Инструктор:** Сейчас представляю вам тренажерный зал, который оснащен комплексом детских спортивных тренажеров. И сейчас мы будем

занимаются по принципу круговой тренировки

**Комплекс упражнения на тренажерах**

**Инструктор:** А сейчас я приглашаю вас занять места на ковриках, будем выполнять упражнения **игрового стретчинга.**

Ребята садятся на ортопедические коврики.

На экране обновляются заставки.

* Как маленькое **зернышко** наши ребята начинают рости, крепнуть, становятся сильными и ловкими. Выпрямляются словно молодые стебельки и стремятся дотянутся до солнца.
* Теперь под стук колес нашего **поезда**, который мы с вами слышим сейчас, мы отправимся в маленькое путешествие в лес, где обитают удивительные животные.
* И вот остановка и первым, кто попался нам на пути был маленький **муравей** .
* Мы прошли дальше и вдруг между нашими ногами проползла **змея.**
* Совсем близко над головой пролетела большая **птица**.
* А рядом пропорхнула красивая **бабочка**, у нее были очень красивые крылышки, она села на цветок и стала медленно махать ими.
* Что бы перебраться через речку мы решили сесть в **лодочку**, но она плыла слишком медленно, и потом пересели на **кораблик.**
* И вдруг, мимо проплыла **золотая рыбка**.
* Мы очень устали и загадали желание попасть обратно домой, где нас ждет наша **кошечка,** сначала она нас не узнала, а потом замяукала, потом зашипела на нас, но вскоре стала как всегда ласковой и доброй.

**Инструктор:** А сейчас ребята, занимайте свои места, давайте поприветствуем наших девочек-черлидерш!

**Черлидинг**

**Инструктор:** Ну, а теперь, я приглашаю вас в **зал СПА-процедур.**

* Массаж ног

ванночки с камушками, песком и водой, щебнем, ребристые и массажные дорожки.

* Ароматерапия

Ребята садятся в круг, в середине в кружечках разложены ароматные продукты.

(кофе, цитрусовые, шоколад, чеснок, огурец и т.д.)

**Инструктор:** Я прошу вас закрыть глаза и определить по запаху продукт.

* Релаксация

****

**Инструктор:** Ложитесь теперь поудобнее, закрывайте глаза.

(релаксация под музыку, ребята лежат на ортопедических матрасах)

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Тело расслаблено, чувствуем тепло и легкость.

Представите, что когда вы вырастите и может быть, многие из вас станут настоящими железнодорожниками, сильными, ловкими, смелыми, а главное здоровыми.

Помечтайте о хорошем. Чувствуем тепло, глазки открываются., мы улыбаемся у всех хорошее настроение, мы полны сил и энергии.

Вот и подошло к концу наше путешествие в фитнес-вагоне, где мы познакомились с различными фитнес направлениями клуба «Крепыши РЖД». Теперь, ваши любимые путешествия на поезде пройдут весело, интересно и с пользой для здоровья!

Слышится гудок поезда, входят проводники и угощают ребят соком и дарят билеты на следующую поездку.



**Методические рекомендации**

Понятие "фитнес для детей" все более прочно входит в нашу повседневную жизнь. Детский фитнес - это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Именно так закладываются и правильная походка, и красивая осанка, и ровный почерк, и четкая речь.

.

**Цель проекта:**

Повышение уровня двигательной активности и качества физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

**Методические задачи:**

- определить формы работы с детьми

- определить наиболее рациональные методы и приемы использования тренажеров в работе с детьми 5-7летнего возраста; ;

- разработать рекомендации по осуществлению индивидуального подхода при использовании тренажеров с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности ребенка;

Организационные задачи:

- определить набор, оптимальное количество физкультурного оборудования и применение их в системе физкультурно-оздоровительной работы;

Оригинальный проект, разработанный в рамках реализации гранта, помог усовершенствовать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ,

повысил двигательную активности детей и интерес к занятиям, повлиял на развития основных видов  движений, улучшил уровень физической подготовленности детей.

Праздник «Крепыши-РЖД» - один из отчетных мероприятий, позволяющий определить достигнутый уровень в реализации проекта и оценить оздоровительную направленность форм работы с детьми по физическому воспитанию.

Дети познакомились с различными видами фитнеса и с большим интересом занимаются. Дети любят подражать взрослым, принимать участие в их жизни, они хотят быть красивыми, как папа и мама. Фитнес для детей в настоящее время прогрессивно развивается, что позволяет с детства привить основы здорового образа жизни, культуру физического развития.

Проект «Фитнес-вагон», помог реализовать поставленные цели, как физкультурно-оздоровительные, так и актуальные для нашего сада профориентационные, по теме РЖД.